Cea mai uşoară cale

Rezolvă-ţi problemele şi alege drumul iubirii, fericirii, bogăţiei şi vieţii pe care ai visat-o

Mabel Katz

Ediţie specială

Include

Cea mai uşoară cale să înţelegi Ho'oponopono

Când vei avea tot ceea ce-ți dorești?

Știi ce te împiedică să trăiești viața visurilor tale? Într-un cuvânt, TU! Dar stai puțin; nu e chiar vina ta. Viața este de fapt concepută să fie ușoară dacă înveți cum să te detașezi.
De aici provine conceptul de *cea mai ușoară cale.*

Vei descoperi metode practice să:

- Ștergi programele negative care stau în calea planurilor, țelurilor, deciziilor și rezultatelor tale
- Fii deschis și flexibil, astfel încât să primești soluții ideale prin inspirație
- Ai mintea liniștită indiferent de ceea ce se petrece în jurul tău
- Îți găsești armonia mentală pentru a scăpa de convingerile care-ți aduc stresul în viață
- Fii mai productiv și mai eficient.

Vei învăța să:

- Te mobilizezi astfel încât să-ți rezolvi eficient problemele
- Creezi relații perfecte și potrivite
- Îți folosești puterea minții pentru claritate și succes
- Descoperi cine ești cu adevărat, să-ți descoperi talentele native și scopul în viață.

Pe măsură ce începi să privești în interiorul tău, îți vei da seama că nimic nu este nou. Pur și simplu ai uitat cum să obții cu ușurință și bucurie tot ceea ce-ți dorești. Ești pregătit să-ți reamintești?

„Problemele, fie ele spirituale, mentale, fizice, financiare sau materiale sunt doar amintiri care se repetă în mintea subconștientă. Frumusețea și simplitatea Identității Sinelui prin Ho'oponopono este abilitatea de a șterge aceste amintiri și a le înlocui cu inspirații pentru o viață perfectă. În *Cea mai ușoară cale,* Mabel Katz împărtășește povestea ei despre cum și-a redescoperit Identitatea și libertatea, aplicând Identitatea Sinelui prin Ho'oponopono, în toate domeniile vieții ei. Toți cei care-i vor citi cartea vor găsi izvoare de înțelepciune ce le vor permite să se descopere pe ei înșiși și să-și descopere propria Identitate și libertate."

Pacea Eului,
– Dr. Ihaleakalá Hew Len, Profesor Maestru hawaiian

„Aceasta este cea mai limpede explicație a practicii Ho'oponopono pe care am văzut-o vreodată!"
– Dr. Joe Vitale, autorul cărții *Zero Limite* și *Factorul de atracție*

www.spiritsidestin.ro
ISBN 978-606-93732-4-8

Mabel Katz
Cea mai uşoară
cale

Mabel Katz

Cea mai uşoară cale

Rezolvă-ți problemele şi alege drumul iubirii, fericirii, bogăției şi vieții pe care ai visat-o

Ediție specială

Traducere din limba engleză
Iulian Motea

Editura Spirit şi Destin
Bucureşti, 2015

Copyright © 2015 *Editura Spirit şi Destin*
pentru traducerea în limba română.

Titlul original în limba engleză:
The Easiest Way: Solve your problems and take the road of happiness, wealth and the life of your dreams –Special Edition

Copyright © 2009 Mabel Katz
Această ediţie specială a fost publicată prin contract cu Your Business Inc.

Toate drepturile rezervate de editura Spirit şi Destin.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
KATZ, MABEL
Cea mai uşoară cale : rezolvă-ţi problemele şi alege drumul iubirii, fericirii, bogăţiei şi vieţii pe care ai visat-o / Mabel Katz ; trad.: Iulian Motea. - Bucureşti : Spirit şi destin, 2015
ISBN 978-606-93732-4-8

159.923.2

Editura Spirit şi Destin
Bucureşti
Mobil: 0728 905 408
e-mail: contact@spiritsidestin.ro
facebook: Editura Spirit şi Destin
www.spiritsidestin.ro

Editor Lorena Luchian

Dedicație

Dragilor mei fii, Lyonel și Jonathan, pe care îi iubesc din toată inima. Sunt atât de mândră de voi și sper să descoperiți cea mai ușoară cale, mai repede decât mine. Am scris această carte pentru voi.

Mulțumiri

Doresc să-mi exprim recunoştința următorilor:

Lui Dumnezeu, pentru răbdarea, dragostea Sa şi pentru faptul că a fost mereu alături de mine chiar şi atunci când nu eram conştientă de asta.

Lui Dr. Ihaleakalá Hew Len, pentru că a fost inspirația, învățătorul şi oportunitatea mea, pentru toate lecțiile sale şi pentru că m-a suportat. Această carte este produsul a tot ceea ce am învățat de la el în ultimii patru ani.

Lui Kamailelauli'I Rafaelovich, pentru munca incredibilă pe care o face, pentru înțelepciunea, răbdarea şi devotamentul ei.

Către The Foundation of I, Inc., pentru toată dăruirea, munca pe care o face şi materialele pe care ni le pune la dispoziţie.

Lui Tony Rose, pentru susţinerea şi sugestiile lui. Atunci când i-am menţionat despre reacţia copleşitoare la emisiunea mea radio şi despre rezultatele pozitive, el mi-a spus imediat: „Trebuie să scrii o carte". În acel moment, am realizat cât de important este să termin această carte.

Betinei Rapoport, pentru că a fost mereu lângă mine să mă ajute „să revin cu picioarele pe pământ" şi să-mi regândesc ideile şi proiectele.

Mariei Mayer, pentru că a fost primul editor alături de care am lucrat la această carte, care m-a încurajat spunându-mi că i-a fost de mare folos citind-o.

Lui Fernando Gomez, pentru cuvintele lui încurajatoare, mai ales că veneau din partea cuiva cu o mare experienţă.

Dianei Valori, pentru gândirea echilibrată şi claritatea ei. A fost singura care a putut să pună toate piesele la locul lor şi să rezolve puzzle-ul.

Mamei mele, pentru că mi-a oferit ocazia să vin pe lumea asta şi pentru că m-a susţinut mereu în toate proiectele, deciziile şi schimbările radicale din viaţa mea.

Lui Mirta J. Atlas şi lui Julio Lublinerman, pentru recenziile lor inspirate, care mi-au adus solicitări incredibile.

Lui Alejandro Katz, pentru dragostea şi dedicarea lui faţă de familie, ceea ce a făcut posibil ca eu să fiu unde sunt.

Lui Julia Jacobo, pentru căldura, iubirea şi dăruirea ei faţă de copiii mei şi pentru tot ajutorul acordat.

Lui Cielo Millstein, pentru toată colaborarea şi contribuţia la Q & A.

Lui Ellen Reid, îngrijitoarea cărţii mele, care, cu experienţa ei, m-a ajutat pe tot parcursul drumului.

Vouă tuturor, care treceţi sau veţi trece vreodată prin viaţa mea.

Vă mulţumesc. Vă mulţumesc foarte mult.

Prefață

Am crescut ştiind că deţin un mare secret. Ştiam cum să obţin ceea ce vreau, dar aveam şi credinţa că trebuie să muncesc din greu pentru a-mi împlini dorinţele şi că totul vine cu un preţ, iar acesta este foarte mare.

Mai târziu în viaţă, aveam tot ce-şi putea dori cineva, din punct de vedere material şi emoţional: o casă nouă, maşini noi, destui bani pentru a putea călători şi a-mi cumpăra orice-mi doream, un soţ iubitor şi doi copii frumoşi şi sănătoşi. Şi totuşi nu eram fericită. Din contră, eram o persoană foarte nervoasă.

Într-o zi am recunoscut această furie şi revoltă la fiul meu cel mare, Jonathan. A fost un şoc puternic să văd asta. Acest lucru m-a trezit cu adevărat şi mi-am spus: „Mabel, trebuie să faci ceva. Nu poţi continua aşa. Această furie trebuie să înceteze!"

În acel moment, mi-am început căutarea. Primul seminar la care am participat era despre furie. Era susţinut de dr. Bill, căruia îi sunt foarte recunoscătoare pentru tot ce am învăţat de la el. Mai târziu am practicat yoga şi vizualizarea, cu Anna, ceea ce m-a ajutat să mă conectez la puterea incredibilă pe care o avem înăuntrul nostru, de a crea şi a atrage ceea ce ne dorim. Am trăit cea mai radicală schimbare atunci când prietena mea, Mirta, mi-a împrumutat o carte de metafizică. Incredibil! Cartea aceea m-a trezit la realitate. Vorbea mult despre Iisus (nu uitaţi că sunt evreică), dar m-am simţit bine citind-o. N-o puteam lăsa din mână. Mi-ar fi plăcut să citesc toată cartea într-o singură zi. Am început să exersez tehnicile pe care autorul le-a menţionat în carte şi au funcţionat. Acest lucru mi-a confirmat, încă o dată, că puterea de a schimba lucrurile era în mine şi nu depindea de nimeni sau de nimic altceva. Mă gândeam

„e ceva măreț aici", și inima mea a începuse să bată altfel. Eram mai fericită decât fusesem vreodată. Simțeam o fericire lăuntrică pe care nu o pot descrie în cuvinte; ea trebuie simțită și trăită pentru a fi cunoscută.

După ce am încercat diferite căi, printre care și Rebirthing (Renașterea), am descoperit Ho'oponopono, o străveche artă hawaiiană care ne învață cum să ne rezolvăm problemele. Mulțumită învățăturilor ei, am descoperit că VIAȚA POATE FI UȘOARĂ, cu siguranță mult mai ușoară decât îmi imaginasem. După multe căutări, îmi găsisem, în sfârșit, calea. Este o cale care-mi permite să fiu liniștită în mijlocul unei furtuni; îmi permite să mă simt liberă, indiferent de ce se întâmplă în jurul meu sau de ceea ce fac sau spun ceilalți. De aceea, am ales să vă împărtășesc în această carte, tot ce am învățat până acum.

Sunt extrem de recunoscătoare pentru această oportunitate.

Introducere

Învățătorul meu, Ihaleakalá, mi-a spus odată o poveste hawaiiană, despre creație, care sună cam așa: Când Dumnezeu a creat Pământul şi i-a pus pe Adam şi Eva aici, le-a spus că acesta e Paradisul şi că nu trebuie să-şi facă griji pentru nimic, pentru că El le va oferi tot ce le trebuie. Le-a mai spus că le mai oferă un dar, oportunitatea de a alege, de a lua propriile decizii, că le va oferi **liberul arbitru.** Așa că a creat mărul. Le-a spus: „Asta se cheamă «gândire». Nu aveți nevoie de ea. Eu vă pot oferi tot ce aveți nevoie. Nu vă faceți nicio grijă, dar puteți alege să stați cu Mine sau să vă urmați propria cale."

Aş dori să clarific faptul că problema nu a fost mâncatul mărului, problema a fost neasumarea responsabilității şi nerostirea cuvintelor „Îmi pare rău". Când Dumnezeu a întrebat, Adam a zis: „Ea m-a pus s-o fac." Şi aşa a fost nevoit Adam să meargă să-şi caute primul loc de muncă. La fel ca şi Adam, noi muşcăm mereu mărul. Mereu credem că ştim mai bine. Nu realizăm că există şi o altă cale, că există o cale mai uşoară.

În cartea *Puterea prezentului*, Eckhart Tolle spune: „Cele mai comune identificări ale egoului au de-a face cu posesiunea, munca pe care-o faci, statutul şi recunoaşterea socială, cunoaşterea şi educația, aspectul fizic, istoria personală şi familială... Nici una dintre acestea nu eşti tu. Te sperie lucrul ăsta? Sau este o uşurare? Mai devreme sau mai târziu va trebui să renunți la toate acestea... Vei înțelege asta, în cel din urmă ceas, când vei simți apropierea morții. Moartea este înlăturarea tuturor acestor lucruri, a tot ceea ce nu eşti tu. Secretul vieții este «să mori înainte de a muri» şi să descoperi că nu există moarte." Mai departe, el spune: „Vestea bună este că te poți elibera de mintea ta." Se referă la acea voce care ne vorbeşte

mereu în minte: „Această voce comentează, speculează, judecă, compară, se plânge, îi plac sau îi displac diverse lucruri ş.a.m.d. Vocea nu este neapărat relevantă situației în care te afli în acel moment; ea poate reaminti trecutul recent sau îndepărtat ori repetă sau îşi imaginează situații viitoare posibile."

Viața este o repetiție de amintiri, care sunt precum nişte **cipuri** sau **casete (benzi)** care rulează în mintea noastră 24 de ore pe zi. Ne conduc şi ne influențează fără a fi vreodată conştienți de ele. Nu le putem evita, dar putem alege să le oprim.

În această carte, folosesc unele terminologii şi concepte pe care doresc să le clarific. Multe dintre ele sunt bazate pe **Ho'oponopono**, o artă hawaiiană străveche. În ultimele capitole ale cărții descriu tehnicile şi uneltele specifice acestei arte. Ho'oponopono ne învață cum să ştergem casetele mai sus menționate, cum să eliminăm cipurile care nu ne ajută deloc sau care nu mai funcționează în viața noastră. Ne arată cum să ridicăm ceața. Numai când vom şterge şi curăța aceste programe vom putea descoperi cine suntem cu adevărat, conştien-

tizând puterea pe care o avem. Ştergând, curăţând şi înlăturând amintiri străvechi, noi permitem transmutarea acestora şi începem să trăim conform Sinelui nostru adevărat.

Ho'oponopono este un proces de iertare, căinţă şi transformare. De fiecare dată când folosim oricare dintre uneltele sale, ne asumăm 100% răspunderea şi ne cerem iertare (de la noi înşine). Învăţăm că tot ce apare în viaţa noastră este doar o proiecţie a „programelor" noastre. Putem alege să ne detaşăm şi să le observăm, sau să reacţionăm şi să ne lăsăm prinşi în ele.

Cu toţii avem o radieră încorporată în noi, o tastă „delete" (de ştergere), dar uităm cum să o folosim. Ho'oponopono ne ajută să ne amintim puterea pe care o avem de a alege între **a şterge** (a ne detaşa) şi a reacţiona, între a fi fericiţi şi a suferi. Este doar o chestiune de alegere, în fiecare moment al vieţii noastre. Când în această carte apare „**curăţare**" sau „**ştergere**", mă refer la folosirea tehnicilor Ho'oponopono pentru a şterge amintirile şi gândurile care ne creează probleme.

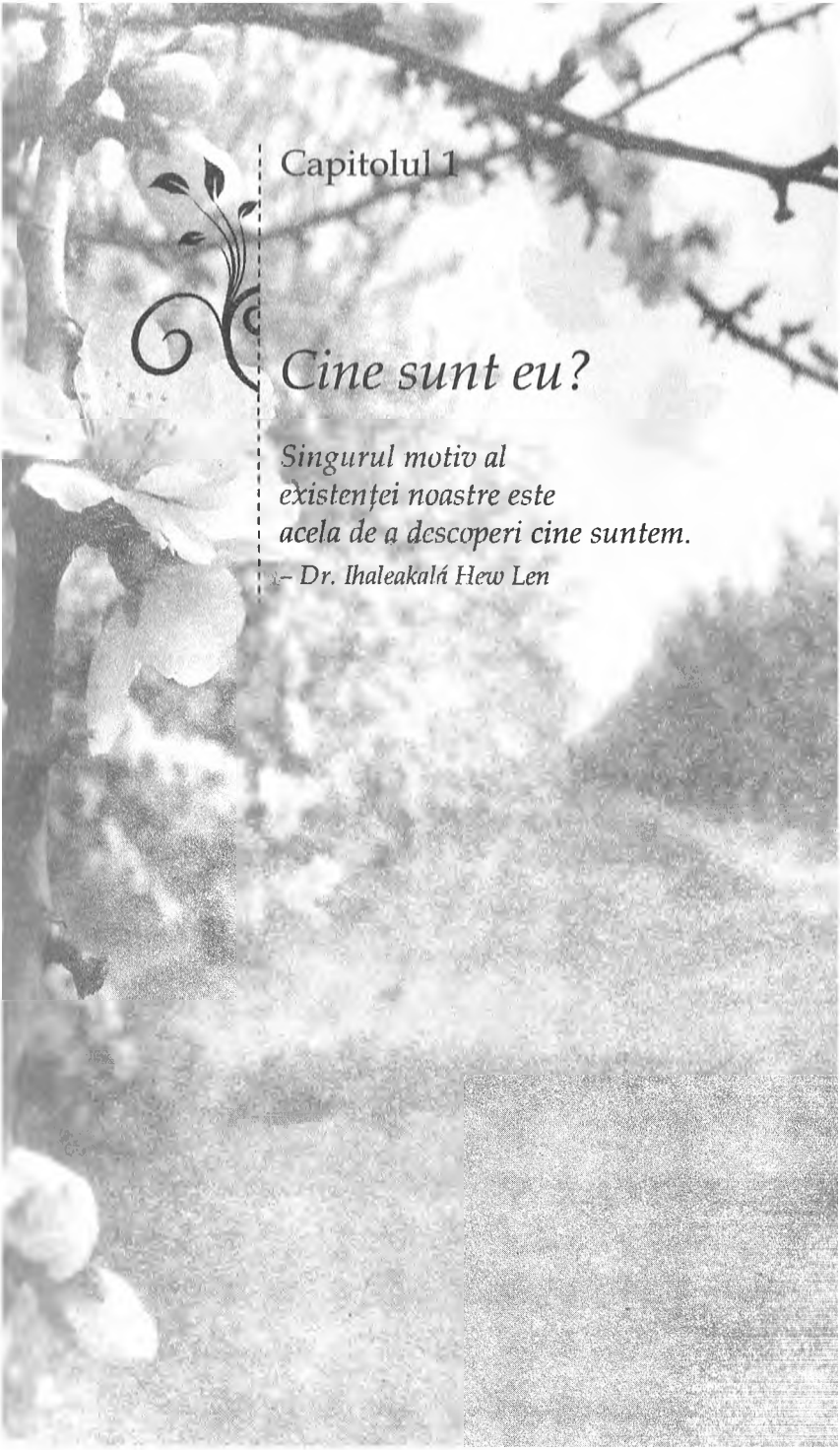
În plus, în carte menționez de „copiii indigo". Aceştia sunt copii ce s-au născut în diferite părți ale planetei, care ştiu exact cine sunt şi le este foarte clar de ce sunt aici şi care le este menirea. Ei sunt conştienți de existența altora asemenea lor şi comunică între ei telepatic. Au daruri extrasenzoriale. Ne vorbesc despre Dragostea adevărată. Ne spun că noi înşine suntem Iubire.

De asemenea, vreau să clarific faptul că atunci când folosesc cuvântul „Dumnezeu" nu o fac într-un context religios. Pentru mine, Dumnezeu este acea parte din noi care ştie tot. Nu poate fi definit, nu are nume, este doar ceva ce simți. Vei observa că folosesc cuvântul „Dumnezeu" ca sinonim al cuvântului „Iubire". Mă refer la iubirea necondiționată, cea care poate vindeca orice. Aceasta este Iubirea care are toate răspunsurile.

Când vorbesc despre parabolele lui Iisus, iarăşi nu o fac într-un context religios. Scopul este să amintesc cititorului că întotdeauna am avut învățători care au încercat să ne trezească şi să ne facă să vedem adevărul. De exemplu, Iisus vorbea despre întoarcerea celuilalt obraz, dar acesta este un concept cu care încă ne

luptăm şi în ziua de azi. Şi totuşi, când ne detaşăm în loc să reacţionăm, întoarcem celălalt obraz, obrazul Iubirii. A te detaşa în loc să reacţionezi înseamnă a întoarce celălalt obraz.

Scopul acestui sumar al conceptelor de bază pe care intenţionez să le folosesc şi să le transmit, este acela de a lămuri punctul meu de pornire. Speranţa mea este că cititorul va găsi în această carte o sursă de tehnici, unelte şi cunoştinţe care îi va permite să simtă, să ia decizii şi să trăiască beneficiind de libertatea interioară, pacea şi iubirea ce reprezintă moştenirea tuturor fiinţelor umane.



Capitolul 1

Cine sunt eu?

Singurul motiv al
existenței noastre este
acela de a descoperi cine suntem.

– Dr. Ihaleakalá Hew Len

Un profesor merge să viziteze un învățător zen iar când ajunge, îi spune:

– Bună ziua. Eu sunt dr. Smith. Eu sunt așa și pe dincolo. Mă ocup cu asta, cu aia etc. și aș dori să învăț despre budism.

Învățătorul îi răspunde:

– Dorești să iei loc?

– Da.

– Dorești o cană cu ceai?

– Da.

Aşa că învăţătorul îi toarnă ceai în cană şi continuă să toarne chiar şi atunci când cana e plină şi începe să se reverse. Doctorul exclamă:

– Cana dă pe-afară! Şi ceaiul se revarsă!

La care învăţătorul răspunde:

– Exact. Ai venit cu cana plină şi acum se revarsă. În acest fel, cum ţi-aş putea oferi ceva? Eşti deja inundat de toată acea cunoaştere. Dacă nu vii la mine gol şi deschis, nu-ţi pot oferi nimic...

Am trăit mare parte din viaţa mea crezând că sunt Mabel, argentiniancă, evreică, soţie, mamă, contabilă etc. Mă defineam prin titlurile şi rolurile mele. Aveam cana plină de o cunoaştere care mă distanţa de mine însămi. Credeam numai în ceea ce puteam atinge sau vedea. Pentru mine, toţi cei care vorbeau despre ezoterism erau „nebuni" sau „excentrici" care habar n-aveau ce spuneau şi nu aparţineau acestei lumi. Felul acesta de a gândi mi-a adus multă suferinţă. Totuşi, când am descoperit că sunt mult mai mult decât corpul meu fizic, o lume nouă, cu infinite posibilităţi, mi s-a deschis – o lume fără **bariere.** Când am realizat

puterea pe care o aveau gândurile mele, am primit răspunsurile la întrebările „de ce" şi „cum" ale vieţii.

Mulţi dintre noi trăim cu aceste bariere. Le simţim, dar nu le vedem, deoarece sunt invizibile. Aceste bariere sunt credinţele noastre, judecăţile şi opiniile noastre, şi cam tot ceea ce credem despre noi. Exact în momentul în care decidem să devenim conştienţi de cine suntem, aceste bariere se deschid şi realizăm că suntem şi am fost dintotdeauna liberi. În acest fel, suntem capabili să scăpăm din închisoarea pe care ne-am creat-o singuri.

Ni s-a spus că suntem fiinţe umane şi am decis să credem asta. Dacă avem credinţa că suntem fiinţe lipsite de apărare şi de putere, asta vom manifesta în vieţile noastre. Suntem regii regatului nostru şi putem construi sau manifesta tot ce ne putem imagina. Totul depinde de noi.

Cu toţii suntem copiii lui Dumnezeu şi cu toţii am fost creaţi după chipul şi asemănarea Sa. Suntem creatori. Cum creăm? Cu gândurile noastre. E atât de simplu!

În introducerea acestei cărți vorbesc despre „copiii indigo". Multe dintre mesajele de la acești copii au venit prin James Twyman, care comunică mai tot timpul cu ei prin telepatie. Ei ne vorbesc despre necesitatea de a ne „preface", spunându-ne: „Pretindeți că sunteți iluminați. Pretindeți că sunteți iubiți de Dumnezeu. Pretindeți că sunteți perfecți exact așa cum sunteți. Acum respirați adânc și PRETINDEȚI CEEA CE ESTE ADEVĂRAT. Iar atunci totul va avea sens... Dacă pretindeți că ceva este adevărat, atunci adevărul acelei experiențe este automat atras în viața voastră."

Cine sunt eu? Aceasta este singura întrebare pe care ar trebui să ne-o adresăm în această viață. Descoperirea adevăratei esențe și a identității este motivul existenței noastre. Ar trebui să fie singura noastră grijă, singurul nostru scop. Este foarte important să descoperim cine suntem.

Prin Ho'oponopono, o artă hawaiiană străveche pe care acum eu o practic și o predau, am învățat că mintea noastră este formată din trei părți: supraconștientul, conștientul și subconștientul. Asta m-a ajutat să înțeleg un pic mai mult cum funcționăm.

- Supraconştientul este latura noastră spirituală. Este acea parte care, indiferent ce s-ar întâmpla, este mereu perfectă. Este partea care ştie şi, mai presus de toate, este tot timpul conştientă de cine este cu adevărat.

- Partea conştientă este latura mentală sau ceea ce înţelegem prin „intelect". Este un aspect foarte important al fiinţei noastre, pentru că este acea parte din noi care are capacitatea de a alege – întrucât avem darul liberului arbitru. În fiecare moment al vieţii noastre alegem. Ce alegem? Alegem dacă să reacţionăm şi să ne agităm atunci când apare o problemă sau dacă preferăm să ne detaşăm, îngăduindu-i acelei părţi din noi care ştie mai bine, să o rezolve. Alegem, de asemenea, dacă să acceptăm că nu ştim nimic (şi nici nu e nevoie să ştim) sau invers, dacă preferăm să credem că ştim mai bine decât Dumnezeu şi că putem rezolva singuri totul. Conştientul este acea parte din noi care decide dacă ne asumăm 100% responsabilitatea, spunând „Îmi pare rău, te rog iartă-mă pentru ceea ce se întâmplă în mine, de a creat această situaţie" (Ho'oponopono), sau dacă arătăm cu degetul şi dăm vina pe altcineva.

Intelectul nu a fost creat pentru a şti. El nu trebuie să ştie nimic. Intelectul este un dar. Darul prin care alegem.

- Subconştientul este latura noastră emoțională. Este copilul nostru interior. Este partea care stochează toate amintirile noastre. Această parte extrem de importantă din noi este permanent neglijată, cu toate că ea este responsabilă pentru lucrurile pe care le manifestăm în viața noastră. Aceasta este partea care ne face corpul să funcționeze, cea care coordonează respirația fără ca noi să fim nevoiți să ne „gândim" la respirație. Este latura intuitivă. Ai fost vreodată agitat, fără să ştii de ce? Subconştientul ne avertizează (dacă suntem atenți), atunci când sesizează că ceva rău urmează să se întâmple. Dacă am fi mai conectați la el, am putea evita multe evenimente neplăcute. Este cel mai bun partener pe care l-am putea avea. Este foarte important să comunicăm cu el. Trebuie să învățăm să-l iubim şi să avem mare grijă de el. Odată ce am decis să mergem pe acest drum al asumării responsabilității şi suntem conştienți de acest fapt, copilul nostru interior va curăța (Ho'oponopono) pentru

noi, automat, fără ca noi să trebuiască să ne gândim la asta. În cursurile Ho'oponopono, lucrăm mult cu acest copil interior. Învățăm cum să comunicăm cu el, cum să avem grijă de el şi, mai presus de toate, cum să lucrăm cu el pentru a „ne detaşa"*.

În cartea *Învățăturile lui Buddha* am citit: „Chiar dacă cucereşti mii de oameni pe câmpul de luptă, doar cel ce se cucereşte pe sine va câştiga lupta."

Iar odată am citit următoarea poveste:

A fost odată ca niciodată, într-un loc care putea fi oriunde, într-o vreme care putea fi oricând; era o superbă grădină cu meri, portocali şi trandafiri superbi, toți fericiți şi mulțumiți. În grădină era numai fericire, cu excepția unui arbore care se simțea teribil de trist. Săracul copac avea o problemă: nu ştia cine este!

– Ce-ți lipseşte ție, e concentrarea, îi spunea mărul. Dacă te-ai strădui, ai putea să ai mere delicioase. Uite cât e de simplu!

---

* orig. let go – a ne detaşa/a lăsa de la noi/a lăsa lucrurile să se desfăşoare de la sine.

- Nu-l asculta, zicea trandafirul. E mai simplu să ai trandafiri, şi uite ce frumoşi suntem!

Copacul, disperat, a încercat tot ce-i sugerase ceilalți, dar, din moment ce nu putea fi ca restul, de fiecare dată se simțea din ce în ce mai frustrat.

Într-o zi, a sosit o bufniță în grădină, cea mai înțeleaptă dintre păsări, şi văzând disperarea copacului, a exclamat:

- Nu-ți face griji. Problema ta nu e atât de gravă. Este aceeaşi cu a multor ființe umane de pe pământ! Îți voi da eu soluția: nu-ți dedica viața pentru a fi ceea ce vor alții să fii. Fii tu însuți. Ascultă-ți vocea interioară pentru a te cunoaşte pe tine.

Şi zicând acestea, bufnița a dispărut.

„Vocea mea interioară? Să fiu eu însumi? Să mă cunosc pe mine?", se întreba copacul disperat, când, deodată a înțeles. Închizându-şi urechile, şi-a deschis inima şi a auzit în sfârşit vocea sa interioară spunându-i: „Nu vei face niciodată mere pentru că nu eşti măr şi nu vei înflori în fiecare primăvară pentru că nu eşti trandafir. Tu eşti un sequoia, iar soarta ta este

să creşti înalt şi maiestuos. Eşti aici pentru a oferi adăpost păsărilor, umbră călătorilor, frumuseţe peisajului! Ai o misiune! Urmeaz-o!" Iar copacul s-a simţit puternic şi sigur pe el şi şi-a propus să fie tot ceea ce-i era menit să fie. În felul acesta, şi-a ocupat repede locul şi a fost admirat şi respectat de toată lumea. Numai atunci a fost grădina pe deplin fericită.

Privind în jur, mă întreb: „Oare câţi sunt sequoia şi nu-şi permit să crească? Câţi sunt trandafiri care de frică, nu dau decât spini? Câţi portocali or fi care nu ştiu cum să înflorească?" În viaţă, avem cu toţii un destin de împlinit, un loc pe care să-l umplem. Să nu lăsăm nimic şi pe nimeni să ne împiedice să cunoaştem şi să împărtăşim minunata esenţă a fiinţei noastre.

Capitolul 2

Ce este o problemă?

O problemă este o problemă numai dacă noi spunem că este o problemă, şi nu problema este adevărata problemă,ci modul în care noi ne raportăm la problemă este problema.

– Dr. Ihaleakalá Hew Len

Există un proverb zen, care spune: „Nu poţi opri păsările să-ţi zboare în jurul capului, dar le poţi împiedica să se cuibărească în părul tău."

Nu este vorba despre negarea noastră sau despre a nu ceda tentaţiei de a fi atenţi la ele. E vorba despre a descoperi cine suntem. Când facem asta, evoluăm şi simţim o libertate interioară, astfel încât aceste lucruri să nu ne mai poată distrage.

Subconştientul nostru a stocat toate amintirile noastre. Cât timp aceste amintiri sunt adormite, aranjate în banca memoriei, ele nu reprezintă o problemă. Oamenii care apar în

vieţile noastre, vizitele în anumite locuri sau diverse situaţii de viaţă trezesc aceste amintiri. În acest fel, amintirile se transformă în gânduri şi se manifestă. De aceea, este foarte important să ştim că, în realitate, oamenii apar în vieţile noastre pentru a ne da încă o şansă. Şi care este această şansă? Este şansa de a ne asuma 100% responsabilitatea spunând: „Îmi pare rău, te rog iartă-mă pentru ceea ce se întâmplă în mine, de a creat asta." (Ho'oponopono). Ai observat că, de fiecare dată când apare o problemă, tu eşti acolo? Dacă acea chestiune nu s-ar regăsi în tine, nu ai fi capabil să o percepi. Problemele sunt simple repetări ale amintirilor noastre. Sunt ca nişte informaţii înregistrate pe o casetă audio. Când caseta începe să cânte, noi credem că e ceva real. Problemele se repetă deoarece atunci când apar, noi reacţionăm la ele şi ne ataşăm de ele. Nu încetăm să ne gândim la problemă şi astfel, suntem prinşi în capcană. Atragem şi mai multe probleme în loc să alegem pur şi simplu să ne detaşăm de ele.

Ai observat că începem să gândim obsesiv doar atunci când apare o problemă? Odată ce începe acest cerc vicios, uităm că avem puterea să oprim înregistrarea.

În cartea sa, *Puterea prezentului*, Eckhart Tolle spune: „Mintea nu poate găsi niciodată soluția, nici nu își poate permite să vă lase pe dvs. să o faceți, pentru că este ea însăși o parte a «problemei»."

De multe ori, caseta cântă, dar în surdină. Nici măcar nu suntem conștienți de asta. Totuși, în subconștient, casetele „cântă" mereu. De aceea este atât de important să ne asumăm responsabilitatea, sută la sută. Numai în acest fel înțelegem că suntem doar noi și înregistrările noastre, gândurile și programele noastre. Hai să luăm exemplul unui diapozitiv proiectat pe un perete sau pe un ecran. Știm foarte bine că, deși vedem imaginea proiectată pe perete sau pe ecran, ea nu este acolo, ci în proiector. La fel se întâmplă și cu problemele noastre, ele reprezintă doar o proiecție a ceea ce se află în noi și **nu** în afară. Cu toate acestea, ne petrecem viețile încercând să schimbăm ecranul. Problema nu este în „afară". Mereu căutăm soluția acolo unde nu trebuie.

Este foarte important să ne amintim că problemele, situațiile și oamenii nu există în afara noastră așa cum îi percepem și că percepția noastră este o simplă reflecție a gândurilor

noastre. Nici problemele nu sunt ceea ce credem noi. Niciodată nu ştim ce se întâmplă, de fapt. Problemele sunt **mereu** oportunităţi.

Trebuie să realizăm că suntem parte a evenimentului sau a problemei şi că noi am creat-o. Şi asta este o veste bună deoarece dacă noi am creat-o, putem să o schimbăm fără să mai depindem de nimeni şi de nimic.

Există o poveste care spune că într-un sat, trăia un bătrân foarte sărac ce era invidiat chiar şi de către regi pentru superbul său cal alb.

Regii îi ofereau sume imense pentru cal, dar bătrânul spunea:

– Pentru mine nu e un cal; e o persoană. Şi cum ar putea fi vândută o persoană sau un prieten?

Era un om sărac, dar nu şi-a vândut calul. Într-o dimineaţă, a descoperit că acesta nu mai era în grajd. Tot satul s-a adunat şi a spus:

– Bătrân prost. Ştiam că într-o bună zi îţi vor fura calul. Ar fi fost mai bine dacă-l vindeai. Ce păcat!

– Hai să nu ne lăsăm duşi de val, zise bătrânul. Hai să spunem doar că grajdul este gol şi calul nu mai e acolo. Acesta este un fapt. Restul e judecata voastră. Nu ştiu dacă e ghinion sau noroc, pentru că acesta e doar un episod. Cine ştie ce se va întâmpla mâine?

Oamenii au râs de el. Mereu au crezut că bătrânul e puțin cam nebun. Dar după 15 zile calul s-a întors. Nu-l furase nimeni, ci fugise singur. Ba mai mult, a adus cu el o duzină de cai sălbatici. Încă o dată, oamenii s-au adunat iar şi au spus:

– Ai avut dreptate, bătrâne. N-a fost ghinion, ba a fost chiar un noroc.

– Iarăşi vă lăsați duşi de val, a spus bătrânul. Spuneți doar că s-a întors calul. Cine ştie dacă ăsta e noroc sau nu? E numai o secvență. Citiți doar un cuvânt din propoziție. Cum puteți judeca toată cartea?

De data aceasta, satul n-a mai putut spune nimic, dar în sinea lor oamenii ştiau că bătrânul se înşeală. Doar sosiseră doisprezece cai frumoşi.

Bătrânul avea un fiu şi acesta a început să dreseze caii. O săptămână mai târziu, a căzut de pe un cal şi şi-a rupt ambele picioare. Oamenii s-au adunat iar şi au judecat:

– Iar ai avut dreptate, au spus. A fost ghinion. Singurul tău fecior şi-a pierdut ambele picioare, iar la vârsta ta, el era singurul tău sprijin. Acum eşti chiar mai sărac decât oricând.

– Sunteți obsedați cu judecarea, spune bătrânul. Nu vă lăsați duşi de val. Spuneți doar că fiul meu şi-a rupt ambele picioare. Nimeni nu ştie dacă ăsta e ghinion sau noroc. Viața vine în fragmente şi niciodată nu ni se dă mai mult decât atât.

Câteva săptămâni mai târziu, țara a intrat în război şi toți tinerii din sat au fost chemați în armată. Numai feciorul bătrânului a fost cruțat, deoarece era rănit. Întregul sat plângea şi se plângea, deoarece era un război zadarnic şi ştiau că majoritatea acestor tineri nu aveau să se mai întoarcă.

– Ai avut dreptate bătrâne. A fost noroc. Deşi olog, fiul tău e încă cu tine. Ai noştri au plecat pentru totdeauna.

– Încă judecați, spuse bătrânul. Nimeni nu poate şti. Spuneți doar că fiii voştri au fost obligați să meargă în armată şi că fiul meu n-a fost obligat. Numai Dumnezeu ştie dacă ăsta este noroc sau ghinion.

Atunci când ne formăm o opinie sau o judecată, ne împotmolim, ne înrobim.

Cartea *Învățăturile lui Buddha* spune: „Cel care este influențat de ce-i place şi ce nu-i place nu poate înțelege semnificația circumstanțelor şi tinde să dispere în fața lor. Cel care este detaşat înțelege perfect circumstanțele şi pentru el, toate lucrurile sunt noi şi pline de semnificație." Mai departe, spune: „Fericirea urmează după tristețe. Tristețea urmează după fericire, dar când nu mai discriminezi între fericire şi tristețe, între bine şi rău, eşti capabil să te eliberezi."

Nimic nu este ceea ce pare a fi. Intelectul nu poate şti. Înțelegerea sa este limitată. Totuşi, există o parte din noi care ştie. Diferența dintre înțelegerea intelectuală şi acea înțelepciune înnăscută este asemănătoare cu diferența dintre a sta pe un scaun, uitându-ne în jur şi crezând că vedem totul, şi a sta pe vârful unui munte de

unde vedem întreaga imagine. Preferăm să vorbim cu psihologii sau cu vecinii noştri în loc să vorbim cu Dumnezeu. Avem acces permanent la toată această cunoaştere, la toată această înţelepciune care este în noi, dar preferăm să stăm pe un scaun şi să formulăm opinii, să judecăm şi să ne exprimăm punctul de vedere, pentru că asta am învăţat să facem. Suntem dependenţi de acest mod de funcţionare.

Totuşi, putem alege oricând ce să facem şi cum să reacţionăm atunci când apare o situaţie pe care o considerăm problematică. Următoarea poveste ilustrează foarte frumos acest concept:

Într-o zi, măgarul unui fermier a căzut în fântână. Animalul a plâns ore întregi, în timp ce fermierul încerca să găsească o cale de a-l scoate afară. Într-un final, fermierul a decis că animalul era bătrân şi că fântâna trebuia oricum astupată. Nu merita să scoată măgarul de acolo. Drept urmare, fermierul şi-a chemat vecinii să-l ajute. Toată lumea a luat o lopată şi a început să arunce pământ în fântână. La început, când măgarul a realizat ce se întâmplă, şi-a plâns de milă. Dar după puţin timp, spre surprinderea tuturor, s-a calmat. După mai multe lopeţi de pământ, fermierul s-a uitat în groapă şi a fost

uimit de ceea ce a văzut. Măgarul se scutura de pământul care îi cădea pe spate şi se urca pe el. Pe măsură ce vecinii fermierului continuau să arunce pământ pe animal, el se scutura şi mai urca un pas. Curând, măgarul a atins buza fântânii şi a luat-o la trap.

Viaţa va arunca mizerie peste tine. Tot felul de mizerie. Cheia pentru a ieşi din fântână este să ne scuturăm şi să urcăm pe această mizerie. Fiecare dintre problemele noastre este o treaptă.

Dacă nu ne dăm bătuţi, putem ieşi din cele mai adânci fântâni. Scutură-te şi mai urcă o treaptă!

Capitolul 3

Credința?

Adevărata noastră putere este fericirea,
iar aceasta vine numai atunci
când ne eliberăm de orice altceva.

– Dan Millman,
„Calea luptătorului pașnic"

Cea mai mare parte din viața mea, nu am crezut în Dumnezeu. Pentru mine, Dumnezeu nu exista. Am crescut crezând că eu eram cea care a obținut totul în viață și că tot ce aveam se datora muncii, dedicării și efortului meu personal. Noi, evreii, suntem foarte tradiționaliști, iar eu, ca o bună evreică, respectam aceste tradiții. Dar nu credeam în Dumnezeu. Când, într-un final, m-am trezit, am descoperit înăuntrul meu o lume nouă, care nu-mi era deloc familiară. Puțin mai târziu, i-am spus fiului meu cel mare:

– Jonathan, viața poate fi ușoară.

S-a uitat la mine complet nedumerit și a zis:

– Nu asta obişnuiai să-mi spui înainte. Iar eu i-am răspuns:

– Ai dreptate. Dar acum ştiu mai bine.

În acel moment nu aveam nicio urmă de îndoială. Am regăsit în inima mea un sentiment intangibil, ce nu putea fi exprimat în cuvinte. Cu toţii îl putem găsi, pentru că îl avem în noi. Ca o bună contabilă, mă uit la rezultate, le observ şi când văd cum arată viaţa mea de când m-am trezit, mi se pare incredibil tot ceea ce s-a întâmplat.

Unii îl găsesc pe Dumnezeu într-un templu sau într-o biserică. Alţii, ca mine, nu îl găsesc acolo. Într-o bună zi ne trezim, începem să căutăm şi realizăm că nici măcar nu este necesar să ne ridicăm din pat pentru a-l găsi pe Dumnezeu. Nu contează religia sau cum îi spunem lui Dumnezeu, El (Ea) este întotdeauna cu noi şi ne însoţeşte oriunde mergem.

Nu ştim, nu avem nici cea mai vagă idee cum lucrează Dumnezeu (Iubirea). Nu ştim ce poate face pentru noi. Nici măcar nu ne putem imagina. Aşa-numitele miracole există cu adevărat. Le putem trăi în fiecare moment al vieţii noastre, dacă ne oprim din încercările de a

înțelege totul cu intelectul și dacă ne eliberăm de judecățile și de opiniile noastre, învățând să ne lăsăm purtați de cursul vieții. Este necesar să fim conștienți că noi înșine suntem cele mai mari obstacole din viața noastră.

Spunem că avem încredere, dar de fapt nu avem. Spunem că-i cedăm problemele noastre lui Dumnezeu (Iubirii), dar încă ne ținem strâns de ele. Nu încetăm să ne gândim la ele, ne supărăm și ne îngrijorăm, îi spunem lui Dumnezeu (Iubirii) că vrem să rezolvăm totul singuri, pentru că nu avem încredere în El (Ea). În felul acesta, nu primim răspunsuri la rugăciunile noastre, pentru că avem „așteptări". Credem că știm ce este bine și perfect pentru noi, iar când îi cerem ceva lui Dumnezeu, o facem într-o manieră aproape imperativă. Îi spunem ce vrem, cum, ce culoare să aibă și în ce moment ni-l dorim. Cu toate acestea, Dumnezeu știe, înainte ca noi să cerem. El (Ea) e atât de aproape încât nu e nevoie să strigăm. E suficient să o gândim. Dumnezeu are pregătite pentru noi mai multe lucruri decât ne putem imagina. El (Ea) așteaptă doar ca noi să-i dăm permisiunea să ni le ofere. Dacă cerem lucruri exacte, spre exemplu, „O, Doamne, aș vrea să am bani să călătoresc în Europa", ne limităm cerința. În cazul exemplului de mai sus, poate

că lucrul potrivit pentru mine ar fi fost să merg în America de Sud în loc de Europa, dar, fiind atât de restrictivă, banii nu vin pentru că ceea ce am cerut nu e potrivit pentru mine. Poate că urma să am un accident şi să mor în Europa. Închizându-ne orizontul în această manieră, rămânem fără posibilitatea de a primi ce este corect şi perfect într-un anumit moment. Uneori Dumnezeu spune „nu", ca un bun părinte, atunci când copilul său nu poate realiza pericolul sau consecinţele a ceea ce-i cere. Din acest motiv, secretul constă în a cere ceea ce este corect şi perfect, şi nu noi ştim care este acel lucru. E necesar să renunţăm la aşteptări. La momentul oportun, va apărea cel mai potrivit şi mai bun lucru. Nu ştim niciodată de unde va veni. Pentru a primi surpriza, trebuie să dăm permisiunea.

Dumnezeu (Iubirea) lucrează pe căi misterioase. Dacă îi permitem şi credem cu toată inima, totul va veni la noi fără efort. Dumnezeu este singurul care poate deschide anumite uşi, aducându-ne aproape de oamenii care ne pot ajuta şi sprijini pe calea noastră. El (Ea) ne pune în locul potrivit, la momentul potrivit, numai când încetăm să mai vorbim atât de mult cu vecinul nostru, în loc să-i cerem Lui (Ei) direct.

Pur şi simplu gândindu-ne la Dumnezeu, ne ridicăm deasupra problemelor noastre. De asemenea, fiind recunoscători pentru ceea ce avem, ne schimbăm automat vibraţia. Şi mereu există destule motive pentru a fi recunoscători.

„Copiii indigo" spun: „Dacă îţi imaginezi şi crezi că un lucru se va întâmpla, atunci se va întâmpla. Dacă ţi-l imaginezi, dar nu crezi în el, va fi greu să se întâmple. E vorba despre a avea credinţă şi nu despre „a aştepta" sau „a-ţi dori" ca ceva să se întâmple. A avea credinţă înseamnă să fii deschis la posibilităţi. Înseamnă că suntem dispuşi să-i permitem vieţii să ne surprindă, că îndrăznim să intrăm în necunoscut şi să nu ne mai fie frică de ceea ce ni se pare nesigur. Când cineva are credinţă, inima sa se deschide. De multe ori, ne împotmolim şi ne învârtim în cerc, din lipsă de credinţă şi frică de necunoscut. Am putea să învăţăm de la sămânţă, care deşi nu-şi imaginează că este o orhidee, are curajul să se deschidă, să se spargă şi să se dăruiască cu totul procesului de germinare pentru a penetra suprafaţa pământului şi a ieşi la lumină. O inimă plină de durere nu-şi poate imagina cum e să fii iubit sau împăcat. Şi aşa se întâmplă cu toate lucrurile. De multe ori, trebuie să ne rupem de vechile tipare, de vechile

moduri de gândire şi de vechile credinţe. Asta înseamnă să fim nevoiţi să trecem printr-un tunel întunecat şi câteodată să simţim durerea, dar este singura cale de a ieşi la lumină.

Iisus a spus că trebuie să fim precum copiii pentru a putea intra în Împărăţia Cerurilor. Împărăţia Cerurilor este aici şi acum. Depinde de noi dacă trăim sau nu în ea. Trebuie doar să nu mai gândim atât de mult, să nu mai credem că ştim totul şi că avem mereu dreptate. De multe ori, toate gândurile noastre, informaţiile şi educaţia, ne îndepărtează de cine suntem noi cu adevărat. Inocenţa nu este nimic altceva decât înţelepciunea lui Dumnezeu din noi.

Desigur că este necesar să fim curajoşi pentru a urma această cale, dar victoria ne este sută la sută asigurată. Este necesar să îndrăznim să credem şi să încercăm. Când începem să avem credinţă, ceva din interiorul nostru se transformă şi gândirea noastră se limpezeşte. Totul pare diferit. Încercăm să explicăm această transformare în cuvinte, dar nu este posibil. Nu există cuvinte pentru a o defini. Ştim numai că am găsit înţelepciunea inimii.

Acum aş vrea să discut despre cea mai importantă formă de credinţă, încrederea în

sine. Nu este obligatoriu să credem în nimic din afara noastră. Nu este necesar să credem în Dumnezeu, Iisus, Buddha sau Moise, decât dacă acest lucru ne face să ne simțim bine. Ce este necesar, e să avem încredere în noi şi în puterea din interiorul nostru. Pentru a accesa această putere, trebuie să renunțăm la multe credințe, opinii şi judecăți despre noi înşine, astfel încât să ne placă de noi şi să ne acceptăm exact aşa cum suntem. Ştiu că nu este uşor. Nici măcar nu realizăm conştient care sunt aceste credințe ce ne afectează, dar prin procesul despre care vorbesc în această carte, nici nu va fi necesar să le cunoaştem, ci doar să le dăm permisiunea să dispară.

Când credem în noi şi ne iubim pe noi înşine necondiționat, devenim invincibili. Oamenii percep această calitate. Nu este nevoie să vorbim sau să spunem nimic. Când credem în noi înşine, vom observa că anumiți oameni se îndepărtează de noi, iar alții se apropie, aducând cu ei oportunitățile după care tânjim. Secretul constă în a ne accepta exact aşa cum suntem, renunțând la ideea că nu suntem buni, că nu suntem destul de inteligenți, că nu avem destui bani şi că ne este necesară mai întâi o diplomă universitară pentru a fi valoroşi. Numai noi

putem schimba ceea ce credem despre noi înşine.

Cel mai important lucru este să ne punem pe noi pe primul loc şi să nu mai încercăm să fim ceea ce vor alţii ca noi să fim. Este necesar să ne trezim şi să înţelegem că puterea este în noi şi nu în aprobarea celorlalţi. Când credem în noi înşine, talentele noastre interioare încep automat să crească şi începem să fim fericiţi. Credinţa în noi înşine are o strânsă legătură cu capacitatea de a iubi şi a ne bucura de viaţă.

Vieţile noastre se desfăşoară în minţile noastre. Războiul este doar în capetele noastre şi numai noi putem restaura pacea. Este esenţial să ne amintim că, într-un fel, avem mereu dreptate. Dacă spunem că putem, putem. Dacă spunem că nu putem, atunci aşa este, nu putem.

Suntem aici să trăim, să ne bucurăm de viaţă şi să fim fericiţi. Credinţa în noi înşine ne dă libertatea de a fi autentici iar aceasta, la rândul ei, ne aduce fericirea pe care ne-o dorim atât de mult.

Capitolul 4

Banii

Chiar şi atunci când obţinem toate lucrurile dorite, descoperim imediat că gaura e încă acolo, e fără fund.

– Eckhart Tolle,
„Puterea prezentului"

Când m-am despărțit de soțul meu, după douăzeci de ani de mariaj, am plecat numai cu ce aveam pe mine. Nu mi-am luat nici măcar copiii. Tatăl lor a ales să stea cu ei. Aveam siguranța că pot continua singură şi eram recunoscătoare şi fericită pentru oportunitatea de a o lua de la zero. Pe de altă parte, în acel stadiu al vieții mele, învățasem că fericirea nu se află în lucrurile materiale şi că nu aveam nevoie de ele. Din contră, cu cât aveam mai puțin, cu atât mă simțeam mai liberă.

O prietenă mi-a sugerat să ne mutăm împreună, ca să putem lua o casă mai frumoasă şi mai mare. Părea o idee bună şi în acest fel am

ajuns să găsim o casă frumoasă în oraş. Nu mi-am imaginat niciodată că am putea îndeplini cerinţele pentru a o închiria, dar pentru că am demonstrat că aveam două venituri, ni s-a aprobat.

Cu două zile înainte de a semna contractul, prietena mea m-a sunat să-mi spună că s-a răzgândit şi că urma să se mute în Arizona. Am sunat imediat la agenţia imobiliară şi le-am cerut să schimbe contractul doar pe numele meu. Nu au avut nicio problemă cu asta, pentru că deja mă cunoşteau.

La puţin timp după ce am semnat contractul de închiriere pe un an şi m-am mutat în noua casă, am început să primesc de lucru de peste tot şi am realizat curând că pot plăti chiria fără nicio problemă şi că nu aveam nevoie să-mi împart casa cu altcineva.

La opt luni după ce m-am mutat, proprietarul casei m-a sunat să-mi spună că doreşte să vândă proprietatea. Mi-a spus că vrea să-mi acorde prioritate, ştiind cât de mult îmi place casa, dar dacă nu eram interesată, ar fi trebuit să mă mut de acolo până în septembrie.

Desigur că voiam să cumpăr proprietatea şi să stau acolo, dar cu ce? Nu aveam banii pentru avans şi, fiind contabilă de profesie, ştiam foarte bine că nu îndeplineam cerinţele necesare pentru a lua un împrumut. Intelectul îmi spunea să-mi fac bagajele, dar ceva din interiorul meu îmi spunea că asta nu era cea mai bună opţiune. În acel moment mi-am spus: „Dacă Dumnezeu crede că ăsta e locul pentru mine, va găsi El împrumutul, fiindcă eu nu ştiu cum să fac." Ştiam că trebuie să mă dau la o parte şi să las lucrurile în voia lor. Cel mai bun lucru era să mă detaşez, să cred şi să înmânez problema universului.

Două persoane care mi-au spus că ar putea să mă ajute să iau împrumutul, au renunţat între timp. Contractul a expirat şi nu reuşisem să iau împrumutul, aşa că a trebuit să-l sun pe proprietar şi să-i spun ce se întâmplă. Am decis ca, în loc să-mi fac griji despre ce urma să-i spun şi să fac pentru a-l convinge, să accept situaţia având încredere în ceea ce urma să se întâmple. Drept urmare, l-am sunat şi i-am explicat totul, iar spre surprinderea mea, mi-a spus: „Bine, Mabel, de fapt nu e momentul oportun pentru a scoate proprietatea la vânzare. O să prelungesc contractul. Scrie-mi o extensie şi trimite-mi-o prin fax, iar eu o voi semna."

Până la urmă nu a mai trebuit nici măcar să-l sun pe cel care-mi obținuse împrumutul. George m-a sunat pentru a-mi oferi ajutor şi, până când expirat prelungirea contractului, mi-a făcut rost de împrumut! Mulțumesc, George!

Când încetăm să ne mai ataşăm de rezultate şi nu ne mai îngrijorăm pentru diverse situații, când abandonăm nevoia de a avea opinii şi a emite judecăți şi când devenim conştienți de faptul că nu ştim nimic, ne predăm şi acceptăm procesul vieții, abia atunci putem experimenta curgerea naturală a vieții. Totul se va pune în mişcare şi lucrurile vor veni la noi pe cea mai uşoară cale. Dumnezeu ne-a lăsat pe Pământ cu tot ce ne trebuie. Uitându-ne în jur, putem vedea că tot ce este creat de Dumnezeu este abundent şi infinit. Numai creațiile umane sunt sărăcăcioase şi limitate. Păsările zboară liniştite ştiind că vor găsi întotdeauna ceea ce au nevoie, chiar lângă ele.

Pentru a manifesta ceea ce ne dorim, este nevoie de foarte multă CREDINȚĂ şi ÎNCREDERE ÎN NOI. Universul aşteaptă doar ca noi să facem acel prim pas. Dacă avem încredere şi ne dăm permisiunea, tot ce ne trebuie vine la noi cu uşurință. Important este

să ştim în inimile noastre (nu în mintea noastră) şi să credem în proporţie de 100% că Dumnezeu ne va asigura tot ce ne trebuie. Când ni se pare că nu primim răspunsurile la rugăciunile noastre sau nu vedem rezultatele, nu este din cauză că nu suntem auziţi. De multe ori îl considerăm pe Dumnezeu servitorul nostru şi pretindem să ne dea ceea ce ne dorim, în ce fel, ce culoare şi în ce moment. Nu aşa funcţionează universul. Este necesar să cerem fără să avem aşteptări, să cerem ceea ce credem noi că e corect pentru noi şi apoi să ne detaşăm. Dumnezeu ne dă ceea ce este corect şi perfect în fiecare moment. Secretul este să CREDEM şi să ne detaşăm, să ne lăsăm purtaţi de cursul vieţii, fiind deschişi să primim de acolo de unde ne-am aşteptat mai puţin.

Problema noastră este că avem aşteptări, vrem lucruri în avans şi suntem foarte nerăbdători şi inflexibili. Nu realizăm că totul vine de la UNICA SURSĂ care ştie exact ce ne trebuie, cum şi când ne trebuie. Credem că suntem cei care creează oportunităţile prin munca noastră, prin partener, prin investiţii, dar toate acestea sunt moduri diferite şi căi prin care lucrurile se manifestă. O uşă se închide doar pentru că alta urmează să se deschidă automat.

Atunci când apare o problemă, cel mai rău lucru pe care putem să-l facem este să ne îngrijorăm. Făcând asta, ne împotmolim şi cădem în propria capcană, sfârşind prin a atrage exact ceea ce nu vrem. Suntem ca nişte magneţi: spune-mi ce gândeşti ca să-ţi spun cine eşti. Este de o importanţă vitală să trăim în PREZENT. Ne irosim viaţa trăind în trecut, cu amintirile şi experienţele noastre, sau în viitor, cu grijile noastre. Banii, la fel ca orice altceva, vin când avem nevoie de ei, nici mai devreme, nici mai târziu. Trebuie doar să ne deschidem inimile şi să avem ÎNCREDERE.

Cineva mi-a spus odată următoarea poveste:

O femeie a ieşit din casă şi a văzut trei bătrâni cu bărbi lungi stând în faţa grădinii sale. Din moment ce nu-i cunoştea, a spus:

- Cred că nu vă cunosc, dar poate vă e foame. Vă rog să poftiţi în casa mea să mâncaţi ceva.

Ei au întrebat-o:

- Bărbatul familiei este acasă?

- Nu, a răspuns ea, nu este aici.

- Atunci nu putem intra, au spus ei.

După-masă, când s-a întors bărbatul ei acasă, femeia i-a spus ce s-a întâmplat. El a zis:

– Spune-le că am sosit şi invită-i înăuntru.

Femeia a ieşit pentru a-i invita pe bărbaţi să intre.

– Nu putem intra toţi odată, i-au explicat bătrânii.

– De ce? a vrut ea să ştie.

În acel moment, unul dintre bărbaţi a arătat către ceilalţi doi şi a spus:

– Numele lui e Bogăţie, iar al lui e Succes. Eu mă numesc Iubire. Intră în casă şi hotărăşte împreună cu soţul tău, pe care dintre noi doriţi să-l poftiţi înăuntru.

Femeia a intrat în casă şi i-a povestit soţului ei. Bărbatul s-a bucurat foarte mult.

– Fantastic! Dacă aşa stau lucrurile, hai să-l invităm pe Bogăţie. Să intre în casa noastră şi să ne umple căminul cu abundenţă.

Soţia nu a fost de acord.

– Dragule, de ce să nu-l invităm pe Succes?

Fiica celor doi, care asculta conversația din celălalt capăt al casei, a venit alergând, având și ea o idee:

– N-ar fi mai bine să chemăm Iubirea? Atunci casa noastră ar fi plină de Iubire.

– Hai s-o ascultăm pe fiica noastră, zise bărbatul către soție. Mergi și invită Iubirea să ne fie oaspete.

Femeia a ieșit afară și i-a întrebat pe cei trei bătrâni:

– Care dintre voi este Iubirea? Dorim ca el să ne fie oaspete.

Iubirea s-a ridicat și a mers spre casă. Ceilalți doi bărbați s-au ridicat și l-au urmat. Surprinsă, femeia i-a întrebat:

– L-am invitat numai pe Iubire. De ce veniți și voi?

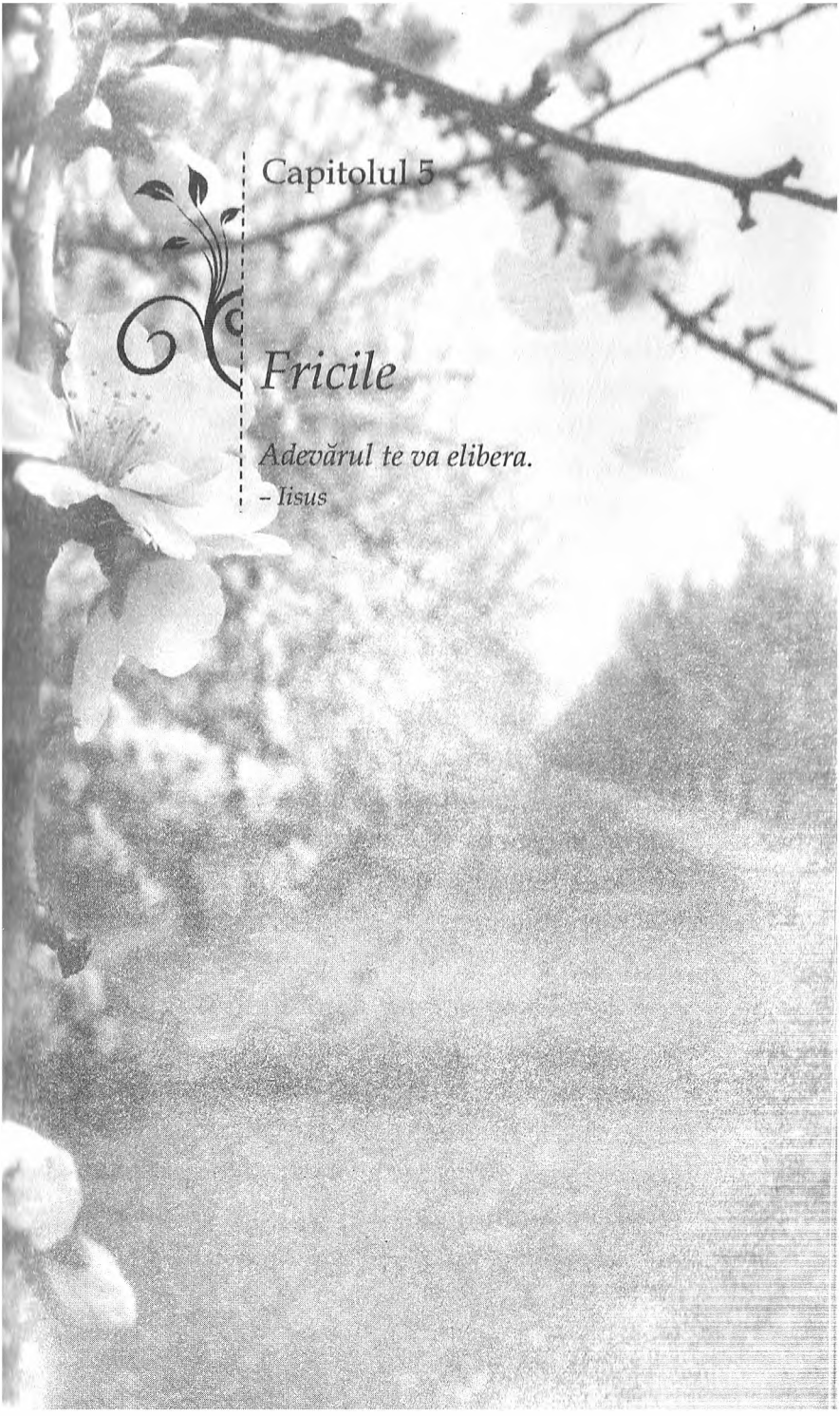
Cei trei bărbați au răspuns la unison:

– Dacă ai fi invitat Bogăția sau Succesul, ceilalți doi ar fi rămas afară. Dar ai invitat Iubirea, iar acolo unde merge Iubirea, mergem și noi.

Acolo unde este iubire, este şi bogăţie şi succes.

Banii nu sunt răi, dimpotrivă; ceea ce este rău e să îi punem pe primul loc. Când facem diverse lucruri pentru bani, totul pare dificil. Vin şi pleacă rapid şi ne scapă din mâini. Trebuie să descoperim acele lucruri pe care iubim să le facem, acele lucruri care ne aduc fericire şi satisfacţie şi pe care am fi dispuşi să le facem chiar dacă nu am fi plătiţi. Cu toţii ne naştem cu anumite talente şi daruri naturale unice. Există un lucru pe care-l putem face mai bine decât oricine altcineva. Este ceva din interiorul nostru care nu are neapărat legătură cu o diplomă de facultate.

Abundenţa şi prosperitatea reprezintă stări de conştiinţă. Când ştim cine suntem, ştim că avem deja tot ce ne trebuie. În acel moment suntem deja bogaţi. Când ne deschidem inima şi avem încredere, dăm permisiunea ca totul să se materializez în vieţile noastre.



Capitolul 5

Fricile

Adevărul te va elibera.
– Iisus

Pentru această cale pe care am decis s-o urmez, a trebuit să-mi înfrunt multe frici. Mi-a fost frică atunci când mi-am părăsit mariajul de peste douăzeci de ani, când mi-am lăsat copiii, când mi-am luat cariera de la capăt şi am închiriat o casă nouă fără a avea suportul financiar necesar. Totuşi, credința şi încrederea în mine mi-au permis să acționez în ciuda fricii mele. O voce interioară mi-a spus că pot face asta. Dar această siguranță nu a venit de una singură; am obținut-o lucrând asupra mea - citind cărți, participând la seminare, îndrăznind să înfrunt şi să accept lucrurile pe care trebuia să le schimb. Am învățat multe din experiențe

precum Rebirthing (Renaşterea) şi Sweat Lodge (sauna indiană).

Înăuntrul saunei indiene este beznă şi foarte cald, căldura este atât de intensă încât te doare pieptul când respiri şi ai impresia că mori. Amerindianul care conducea această manifestare în Muntele Shasta ne-a explicat că în sauna indiană nu ai altă opţiune decât să te abandonezi şi să te vezi pe tine însuţi. Îmi aduc aminte că am avut două gânduri foarte importante acolo: „Dacă Dumnezeu îmi permite să fac asta, atunci înseamnă că sunt în siguranţă"; şi imediat după aceea mi-am spus: „Mabel, dacă poţi face asta, poţi face orice". Cred că am scăpat de multe dintre frici în sauna indiană.

Când descoperim cine suntem şi cât suntem de puternici, înţelegem că nu avem de ce ne teme. Mereu ni se poartă de grijă. Mereu suntem protejaţi.

Cu toţii suferim datorită fricii, am putea chiar spune că este o boală. Suntem dependenţi de frică şi de suferinţă şi preferăm să suferim deoarece sentimentul ne este familiar. În ciuda suferinţei, ne simţim confortabil. Frica este un lucru familiar, de zi cu zi.

Atunci când îndrăznim să ne înfruntăm şi să depăşim fricile, ajungem în partea cealaltă a tunelului. Vedem lumina. Recunoaştem adevărul şi nu numai că ne simțim triumfători şi foarte fericiți, dar uitându-ne în urmă, vedem că nu a fost chiar atât de înfricoşător precum ne imaginaserăm.

Odată am fost la un curs de afaceri în care un bărbat foarte tânăr ne-a povestit cum a devenit agent imobiliar. În prima zi de lucru, şeful lui l-a întrebat:

- Vrei să vinzi case?

- Bineînțeles, i-a răspuns el imediat. Atunci şeful lui l-a dus într-un cartier şi i-a spus:

- Te las aici. Vin să te iau peste patru ore. Tu du-te din uşă în uşă şi întreabă-i pe oameni dacă vor să-şi vândă casa.

Ne-a povestit că i-a lăsat un tabel cu o sută de căsuțe şi i-a spus că de fiecare dată când cineva spune NU, să pună un X într-una din căsuțe.

- Mergi şi caută prima sută de NU-uri.

Tânărului nu i-a venit să creadă, dar nu era nicio cale de ieşire din această situaţie. După cum se aştepta, foarte mulţi au spus NU dar, spre surprinderea lui, mulţi au spus DA, mărturisind că tocmai se gândeau la asta şi că ar fi vrut să primească mai multe informaţii. Atunci, tânărul a realizat că fiecare NU pe care-l primea, îl ducea mai aproape de posibilitatea unui DA.

Tuturor ne este frică să fim respinşi şi să primim NU-uri. Dar dacă nu riscăm să primim un NU, nu vom primi niciodată un DA. Ce-ar putea să se întâmple dacă ceilalţi ne spun NU? Dacă ne gândim mai bine, nu e atât de groaznic.

Capacitatea de a-şi învinge teama este ceea ce îi diferenţiază pe cei care au succes şi primesc mult de la viaţă, de cei care se împotmolesc şi abia dacă primesc ceva.

Frica vine din nesiguranţa noastră. Nu ştim cine suntem şi nici nu ne cunoaştem puterea şi capacitatea de a atrage tot ce este perfect şi corect pentru noi. Când avem încredere în noi, putem să recunoaştem perfecţiunea fiecărui moment. Dacă cineva ne spune NU, probabil că acel lucru nu era perfect şi corect pentru noi în

acel moment. Atunci când ne iubim pe noi înşine şi ne acceptăm aşa cum suntem, nu depindem de ceea ce spun sau cred alţi oameni despre noi. Nu o luăm personal.

Când ai credinţă, ştii că de multe ori în aceste momente, ceva mult mai bun urmează să vină – şi poţi să aştepţi cu certitudine şi încredere. Pe de altă parte, când eşti pierdut şi confuz, şi nu ştii cine eşti cu adevărat, simţi o frică paralizantă.

Cu toţii simţim frică, de la gunoier până la preşedinte de ţară. Fricile nu ţin cont de ierarhie. Diferenţa este că unele persoane simt frica dar nu se lasă opriţi de ea.

Este necesar să fim curajoşi pentru a realiza aceste schimbări. Dar dacă n-o facem, nimeni nu o va face pentru noi. Nici Iisus, nici Buddha nu se vor întoarce să ne salveze. Ceea ce ne trebuie pentru a ne transforma, se află în noi. Transformarea este ceva ce se întâmplă în interiorul nostru. Nu există altă cale şi nici scurtături. Fiecare dintre noi îşi alege propria cale. Cu cât suntem mai curajoşi, cu atât mergem mai departe şi cu atât mai multe posibilităţi vor apărea în calea noastră. Vestea bună

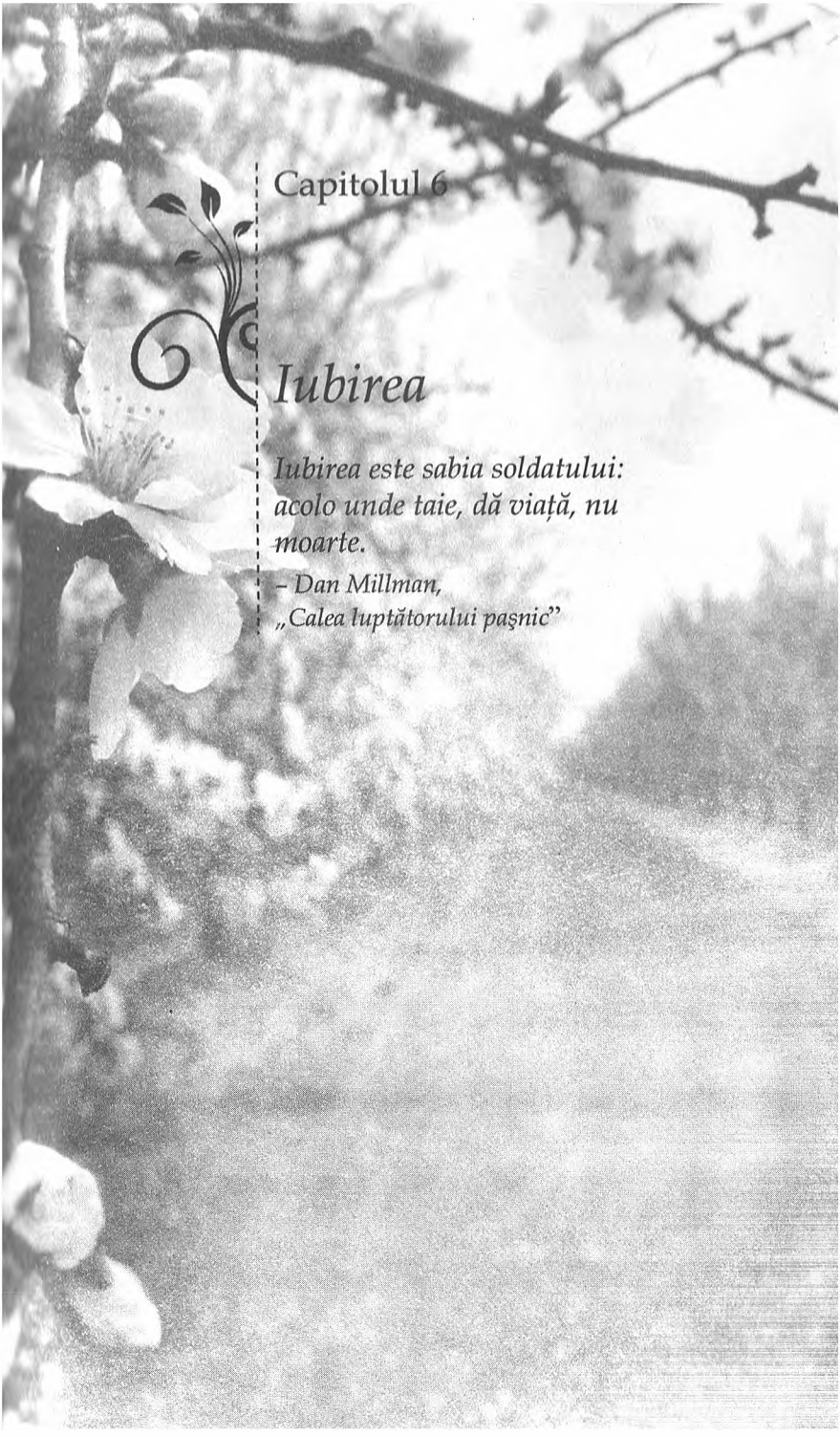
este că fricile există numai în mintea noastră. Ele sunt create de noi. Numai noi le putem schimba. Credințele şi amintirile pot fi şterse. Nu avem nevoie de ele pentru a supraviețui, libertatea noastră depinde de acest proces. Abandonând închisoarea pe care am creat-o în mințile noastre, deschidem uşa către sufletul nostru şi ne redobândim libertatea.

Fricile şi suferința, la fel şi curajul, sunt opționale. Depind doar de ce alegem în fiecare moment. De multe ori este necesar să ne oprim în mijlocul drumului şi să facem schimbări drastice. Într-un fel, trebuie să murim mai întâi pentru a începe să trăim. Mă refer la moartea acelei părți din noi care nu este reală, acea mască cu care ne identificăm, pe care încercăm să o vindem altora şi, mai rău decât atât, încercăm să ne-o vindem nouă înşine.

Frica presupune că urmează să se întâmple ceva rău, crezând că lucrurile rele pe care ni le imaginăm se vor întâmpla cu adevărat. De asemenea, frica mută munții din loc.

Am citit odată că succesul în viață nu se măsoară prin lucrurile pe care le-am realizat, ci prin obstacolele pe care le-am depăşit.

De multe ori fericirea se află la doi paşi, acei doi paşi pe care de multe ori ne este frică să-i facem.



Capitolul 6

Iubirea

Iubirea este sabia soldatului: acolo unde taie, dă viață, nu moarte.

– Dan Millman,
„Calea luptătorului pașnic"

Când cineva a rugat-o pe una dintre „fetele indigo" să-i vorbească despre iubire, ea a râs ca şi cum tocmai i s-ar fi pus o întrebare ciudată şi apoi a răspuns:

– Nu vă pot spune nimic despre dragoste; dacă aş putea, atunci nu ar fi ceva real, deoarece iubirea nu are nimic de-a face cu vorbele.

– Atunci, a insistat persoana, ce este iubirea adevărată?

Fetița a râs din nou şi a spus:

– Întrebi acelaşi lucru! Vezi cât este de dificil?

Indiferent cât ne chinuim, este aproape imposibil să renunțăm la a înțelege lucrurile rațional. Mereu încercăm să înțelegem totul cu ajutorul intelectului nostru, iar apoi vrem să exprimăm această cunoaştere prin cuvinte. Dar mintea nu poate înțelege dragostea, pentru că dragostea nu are nici o legătură cu „gândirea".

Dan Millman, în cartea sa *Calea luptătorului paşnic,* spune: „Dragostea nu poate fi înțeleasă, ea trebuie simțită. Iubirea nu este imaginarea perfecțiunii şi a triumfului, este doar iubire. Mereu încercăm să schimbăm totul într-un concept mental. Uită asta. Doar simte!"

Într-o zi le-am spus copiilor mei, Jonathan şi Lyonel, că îi iubesc orice-ar fi. Că dragostea mea nu depinde de ceea ce fac ei, de comportamentul lor şi de faptul că obțin sau nu obțin o diplomă de facultate. Au deschis larg ochii şi m-au privit de parcă le spuneam cel mai ciudat lucru pe care îl auziseră în viața lor.

Avem multe obiceiuri proaste pe care le transmitem copiilor noştri. Aşa învățăm să trăim. Nu ştim o metodă mai bună. Încă din copilărie, suntem învățați că trebuie să facem anumite lucruri şi să ne comportăm într-un

anumit fel pentru a primi dragostea şi acceptarea celorlalţi. Dar, din nefericire, prin acest proces nu învăţăm să ne iubim şi să ne acceptăm pe noi înşine. Şi, paradoxal, oamenii ne tratează la fel cum ne tratăm şi noi înşine. În acest fel, dorinţa pentru iubire şi acceptare este obstrucţionată de propria noastră incapacitate de a ne iubi.

Fără dragoste de sine, nu putem să iubim pe nimeni altcineva. Dacă nu acceptăm acest adevăr, ne înşelăm pe noi înşine şi îi înşelăm pe alţii. Este esenţial să învăţăm să ne iubim şi să ne acceptăm exact aşa cum suntem. Ne este funcţional să ne sacrificăm pentru alţii. Dacă ceva nu funcţionează pentru noi, nu va fi funcţional nici pentru ei. Mai ales noi, mamele, tindem să credem că trebuie să renunţăm la ce este important pentru noi şi să ne sacrificăm pentru copiii noştri. Totuşi, cel mai bun dar pe care-l putem oferi copiilor noştri este să ne iubim pe noi înşine. În acest fel ei ne pot urma exemplul şi pot învăţa să se iubească pe ei înşişi fără a fi nevoiţi să caute iubire în locuri nepotrivite. Când suntem în locul potrivit, le permitem şi altora să fie în locul lor potrivit. Cu cât încercăm mai mult să obţinem iubirea

făcând anumite lucruri sau comportându-ne în anumite moduri, cu atât ne depărtăm mai mult de posibilitatea de a experimenta acel lucru pe care ni-l dorim atât de mult. Trebuie să învățăm să fim fericiți și să ne bucurăm de fiecare moment din viața noastră, fără să ne intereseze ce cred alții despre noi. Cel mai important lucru este ceea ce credem noi despre noi înșine. Iubirea față de propria noastră ființă este cea mai puternică unealtă a transformării. Dragostea începe cu noi. Este inutil să o căutăm în afară. Ea nu se află acolo. Ne petrecem mare parte din timp căutând iubirea în locurile nepotrivite, cerșind-o altora.

Altă greșeală teribilă pe care cu toții tindem s-o facem este să credem că pentru a fi fericiți trebuie să avem un partener. Credem că cealaltă persoană ne va aduce fericirea după care tânjim atâta. Dar chiar și atunci când găsim pe cineva care să ne iubească, tot nu suntem fericiți. Simțim că nu suntem completi și căutăm ceea ce credem că ne lipsește nouă, în cealaltă persoană. Este o pierdere de timp. Trebuie să găsim Iubirea în noi înșine. Odată ce am găsit-o, odată ce ne simțim bine cu noi înșine, odată ce ne acceptăm și ne iubim așa cum suntem,

descoperim că, în realitate, nu avem „nevoie" de nimeni. În cele din urmă începem să căutăm pe cineva pentru că „vrem" şi „alegem" să fim într-o relaţie şi nu pentru că avem „nevoie". În acest context acţionăm liber, prin alegere şi nu din necesitate. Pentru că nu avem încredere în noi, nu putem să iubim cu adevărat. Spunem că o facem, dar iubim posesiv. Spre exemplu, ca mame, nu le permitem copiilor noştri să fie ei înşişi şi îi facem sclavi ai gândurilor, opiniilor şi percepţiilor noastre. Uneori creăm relaţii în care simţim multă gelozie. Asta nu este iubire, dar nu ne putem abţine. Sunt acele vechi casete, programe care se derulează în capul nostru. Nu îi vedem pe ceilalţi aşa cum sunt, îi vedem prin prisma gândurilor şi amintirilor noastre.

Arta hawaiiană Ho'oponopono foloseşte două unelte foarte importante: cuvintele „te iubesc" şi „mulţumesc". Atunci când le folosim cu voce tare şi le adresăm cuiva, sunt incredibil de puternice şi valoroase. Câteodată, chiar dacă nu simţi asta din toată inima, vei vedea că este extraordinar de puternic să faci următorul lucru: când cineva spune ceva care te deranjează, sau consideri că-ţi face o nedreptate, în loc să-i răspunzi, în loc să-i spui verde-n faţă ce

gândești, poți repeta în gând, de câte ori este necesar, „Te iubesc. Te iubesc. Te iubesc!" sau „Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc." Aceste unelte au deseori rezultate miraculoase. Uneori, persoana îşi cere iertare atunci când ne aşteptăm mai puțin. Alteori, lucrurile rămân la fel, dar nu le mai observăm sau nu mai suntem afectați de ele. Cu anumiți oameni, dificultățile sunt mai puțin grave decât cu alții. Cu unii oameni avem mai multe „poveşti", mai multe casete. Trebuie să ținem minte că totul se schimbă conform percepției noastre asupra evenimentelor, oamenilor şi situațiilor. La fel se întâmplă cu toată lumea. Totul depinde de percepția lor, de punctul lor de vedere şi de amintirile lor. Viața este ca un film pe care l-am văzut deja de multe ori şi care se tot repetă şi se repetă, deoarece continuăm să reacționăm de fiecare dată.

Reacția noastră la probleme este o repetiție de amintiri. Problemele sunt deseori obstacole pe care le-am întâlnit deja, dar pe care nu le-am rezolvat niciodată. Din acest motiv, situația revine pentru a ne da posibilitatea să reacționăm într-un alt fel. Oamenii apar deseori în viața noastră pentru a ne arăta acele părți din

noi asupra cărora trebuie să lucrăm. Relațiile sunt pur și simplu niște oglinzi în care ne reflectăm. Putem alege să nu reacționăm. Putem întoarce celălalt obraz. Obrazul Iubirii. Știind asta, devenim conștienți și alegem să ne asumăm responsabilitatea. Spre exemplu, dacă avem probleme cu copiii, cel mai bun lucru de făcut este să le vorbim când dorm. Singurul lucru pe care trebuie să-l spuneți este că îi iubiți și că sunteți recunoscători pentru că există în viața voastră. Nu este potrivit să le spuneți punctul vostru de vedere, dacă ei nu vi-l cer. Nu este productiv să încercați să-i convingeți că aveți dreptate, iar ei se înșeală. Este foarte dificil să știm ce este bine pentru noi. Atunci cum am putea ști ce este bine pentru alții?

Recunoștința este, de asemenea, o unealtă foarte puternică. Atunci când suntem deprimați sau întristați, cel mai bun lucru de făcut este să ne gândim la toate lucrurile bune din viața noastră, pentru care putem fi recunoscători. Făcând asta, ne vom schimba starea foarte repede. Ne ridicăm deasupra problemelor noastre. Câteodată nu realizăm cât de multe avem pentru că ne concentrăm, de fapt, asupra a ceea ce „credem" că ne lipsește. În realitate

avem deja totul, inclusiv iubirea. Trebuie doar să ne dăm voie să o primim şi să ne bucurăm de ea.

Calea către fericire nu constă în a te uita în exterior sau în a căuta să ai mai mult, ci în a-ţi dezvolta capacitatea de a te iubi şi a te simţi bine cu tine însuţi.

Capitolul 7

Cea mai scurtă şi mai uşoară cale

Singurul lucru pe care ni-l cere Dumnezeu este să avem grijă de noi şi să spunem „Îmi pare rău".

– Dr. Ihaleakalá Hew Len

Când m-am trezit şi mi-am început căutarea, am încercat mai multe căi pentru a ajunge la adevăr. Cu cât încercam mai mult, cu atât simțeam mai clar ceva în interiorul meu care îmi spunea că trebuie să existe o cale mai rapidă şi mai uşoară. Când am descoperit în sfârşit Ho'oponopono, nu am realizat imediat ce găsisem. Am urmat cursurile de mai multe ori şi, într-o zi, la un curs susţinut de Dr. Ihaleakalá Hew Len, am realizat că asta era ceea ce căutam. Nu aveam nevoie de nimic altceva. Slavă Domnului, căutarea mea luase sfârşit. Mai întâi de toate, am descoperit că nu aveam nevoie şi nici nu depindeam de vreun guru. Puteam continua procesul de una singură

deoarece comunicam direct cu Divinitatea, fără alți intermediari. Singurele lucruri necesare sunt să **curăț** și să **șterg** („îmi pare rău, te rog iartă-mă"). În timp ce-mi asum responsabilitatea 100% și curăț, las totul în mâinile lui Dumnezeu. Atâta timp cât curăț nu voi avea nici un motiv de îngrijorare. Dumnezeu are grijă să mă pună în locul potrivit la momentul potrivit. Atâta timp cât curăț, va fi cineva care să aibă grijă de mine. Nu trebuie să mai fac eu asta.

În acest ultim capitol aș dori să trec în revistă cele mai importante puncte din Ho'oponopono, această artă străveche plină de înțelepciune care mi-a oferit uneltele ce mi-au schimbat viața. Aceste concepte sunt foarte simple. Singurul lucru pe care Divinitatea îl cere de la noi este să ne asumăm întreaga responsabilitate, să cerem iertare și să avem mare grijă de noi. Asta e tot.

A ne asuma responsabilitatea 100% este cea mai scurtă cale. Atunci când realizăm că ceea ce ne împiedică să vedem lucrurile clar sunt doar „programele" noastre, când încetăm să dăm vina pe factori externi și decidem să ne asumăm responsabilitatea, abia atunci ni se vor deschide ușile Raiului și vom putea ajunge într-o lume

cu infinite posibilități. Pe de altă parte, când suntem supărați pe cineva sau pe ceva, ne pierdem libertatea. Sentimentele noastre de ură ne condamnă şi ne ţintuiesc. Suntem sclavii acestora. Nu facem decât să ne rănim, în felul ăsta. Ne putem elibera prin iertare. Iertarea este o parte din cea mai scurtă şi mai uşoară cale. Dar nu este necesar să vorbim cu nimeni pentru a-i da de ştire că l-am iertat. Aceasta este o treabă internă. Este un proces care are loc între noi şi Dumnezeu atunci când spunem „Îmi pare rău, te rog iartă-mă pentru ceea ce se întâmplă în mine, de a creat asta."

De exemplu, în cazul meu, nu înseamnă că nu mă mai enervez, că nu mai reacționez şi că nu mai am probleme. Diferența majoră este că acum furia mea durează numai câteva minute până când îmi găsesc echilibrul şi devin conştientă. Atunci îmi spun: „Eu creez asta. Sunt gândurile mele despre cealaltă persoană. Este un produs al propriei mele programări, înregistrările mele, percepțiile mele. Pot să le şterg." Acest proces simplu îmi conferă o pace pe care n-o pot descrie în cuvinte. De ce? Pentru că nu rămân prinsă în gânduri de felul: „Cum a putut să-mi spună aşa ceva? Cum a putut să-mi facă una ca asta?" Nu mă aştept ca persoana cealaltă

să se schimbe, să reacționeze într-un anume mod sau să facă ceva anume. Ce ușurare! Nu depind de nimeni și nimic în afară de mine. Nu mă mai chinui să fiu perfectă sau să le fac tuturor pe plac. Nu mai am nevoie să-mi impun punctul meu de vedere. Am învățat să respect și să înțeleg faptul că noi toți avem liber arbitru și nu toți alegem aceleași lucruri. Această realitate îmi aduce multă pace interioară. Nu există probleme. Binele și răul sunt parametri pe care-i creăm în mintea noastră. Atâta timp cât ne iubim și avem grijă de noi înșine, vom putea să-i iubim și să-i îngrijim și pe ceilalți.

Așadar, care sunt cheile acestui proces de eliberare?

- Mai întâi de toate, este necesar să ne asumăm responsabilitatea pentru viața noastră. Trebuie să învățăm să spunem: „Îmi pare rău, te rog iartă-mă pentru ceea ce se întâmplă în mine, de s-a creat această situație." Astfel ne asumăm responsabilitatea și de aici începe procesul de iertare și transformare. Ne iertăm pe noi înșine. Din moment ce avem amintiri comune, este de ajuns să îți asumi responsabilitatea cerându-ți iertare pentru ca acele amintiri să se șteargă. Când se șterg din

conştiinţa ta, se şterg, de asemenea, şi de la ceilalţi. Totuşi, este important să ne amintim că atunci când facem această curăţare, o facem pentru noi, şi nu pentru alţii. Suntem aici pentru a ne salva pe noi înşine şi pe nimeni altcineva, dar frumuseţea acestui proces constă în faptul că toată lumea beneficiază de pe urma lui.

- Mai este important să acceptăm că intelectul nu ştie nimic, dar că există o parte din noi care ştie şi ce e perfect şi potrivit pentru noi şi care este cea mai bună cale de a obţine acest lucru. Dacă-i permitem să facă asta, acea parte care ştie, ne va ghida să găsim soluţia perfectă la toate problemele noastre.

- Pentru a vedea rezultatele acestei curăţări, este important s-o facem mereu. Precum respiraţia. Ştii ce se întâmplă dacă uităm să respirăm? Acelaşi lucru se întâmplă cu această curăţare. Trebuie făcută tot timpul. Desigur că suntem fiinţe umane şi vom uita de multe ori. Alteori nu ne vom putea abţine şi vom reacţiona. Ceea ce este important e să practicăm această metodă cât putem de mult, chiar şi atunci când „pare" că nu se întâmplă nimic sau când nu avem probleme majore.

De ce? Pentru că mintea rulează casetele tot timpul. Repetă permanent programele pe care le-am înregistrat, chiar dacă nu suntem conştienţi de asta. Din fericire, avem mereu posibilitatea să le ştergem. În acest fel, permitem ca noi idei şi oportunităţi să apară în viețile noastre. De multe ori acestea vor veni din partea unor oameni şi din locuri de la care ne aşteptăm cel mai puțin. E necesar să practicăm, practicăm, practicăm. Toată viața noastră ne-am antrenat să reacționăm şi să suferim. Am încorporat reacționarea şi suferința atât de adânc în viețile noastre, încât am ajuns să o facem aproape automat. Suntem experți, maeştri,şi aş spune chiar că suntem dependenți de stilul acesta de viață. La început, curățarea poate părea dificilă. Dacă învățăm s-o încorporăm în viețile noastre de zi cu zi, devine automatism, la fel ca respirația, pentru că ne simțim diferit şi vedem rezultatele. Începem să vedem schimbări în viețile noastre. Începem să trăim o pace interioară profundă.

- Este important să nu avem aşteptări. Secretul constă în a fi deschişi şi flexibili deoarece nu ştim niciodată de unde va veni schimbarea. Trebuie să credem că lucrul potrivit pentru

noi va veni. Poate că nu va fi ce ne aşteptam noi. Dar va fi lucrul potrivit. Nu înseamnă că nu am fost auziţi, că este un test sau că nu merităm. Trebuie să ne permitem să ne lăsăm surprinşi de către Univers. În acest fel primim cele mai incredibile cadouri. Legea universului este că atunci când cerem, primim. Universul trebuie să ne răspundă. Este necesar să cerem şi să ne dăm permisiunea de a primi. Un mod de a cere este prin folosirea metodei Ho'oponopono, dar trebuie să ne detaşăm de rezultat. Aceasta se face ştiind şi având încredere că lucrul perfect pentru noi va veni.

Aşadar, există multe unelte pentru a şterge programele pe care mintea noastră le repetă. Vi le împărtăşesc pe cele mai importante, aici: „mulţumesc" şi „te iubesc". De exemplu, tot ce trebuie să faci este să repeţi tot timpul în gând „mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc". Cu aceste cuvinte oprim, metaforic, casetele şi îi permitem lui Dumnezeu să aibă grijă de noi şi de problemele noastre.

De multe ori sunt întrebată: „Cum pot să fiu atent la ce-mi zic oamenii dacă eu spun în gând «mulţumesc»?". În primul rând, este important

să ne amintim că oamenii nu spun, aproape niciodată, ceea ce ar vrea să spună cu adevărat. Dacă cineva ne spune problema lui, o face numai pentru a ne da oportunitatea să ştergem şi să curăţăm amintirile pe care le avem în comun. Aminteşte-ţi că ceilalţi reprezintă doar ecranele, monitoarele noastre. Data viitoare, înainte să reacţionezi, să dai sfaturi sau să-ţi spui părerea, spune în gând „te iubesc" sau „mulţumesc". Cel mai probabil, vei ajunge să spui exact ceea ce avea nevoie să audă respectiva persoană, şi nu ceea ce credeai tu că are nevoie să audă. De multe ori nu e nevoie nici măcar să vorbeşti, să răspunzi sau să spui ceva pentru ca persoana respectivă să se simtă mai bine sau, brusc, într-un mod miraculos, să găsească singură răspunsul la problemă.

„Te iubesc" şi „mulţumesc" sunt parolele. Când mă îngrijorez cu privire la copiii mei, când sunt preocupată în privinţa banilor sau când mă deranjează o anumită persoană, nu-i permit intelectului meu să se impună şi să înceapă trăncăneala. Repet în gând „te iubesc, te iubesc, te iubesc".

Nu am nici cea mai mică îndoială că funcţionează, dar dacă decidem să încercăm metoda,

este esențial să ne amintim că persoane diferite au experiențe diferite. Poate că vom vedea rezultate imediate. Poate va dura ceva timp sau poate nu vom conştientiza rezultatele decât la foarte multă vreme după aceea.

I-am spus odată fiului meu, Lyonel, ca atunci când se loveşte, pur şi simplu să spună în gând „mulțumesc". Într-o zi luam micul dejun şi mi-a arătat că se lovise. L-am întrebat:

- Lyonel, ai folosit „mulțumesc"?

Răspunsul lui a fost:

- Da, mamă. Şi ştii ceva? Spun asta şi atunci când sunt supărat sau agitat, şi chiar mă calmează.

În acel moment mi-am amintit că „mulțumesc" poate fi folosit pentru orice fel de suferință, fie ea fizică sau emoțională.

Altădată i-am spus fiului meu:

- Lyonel, ştiu că vorbesc despre nişte lucruri care pot părea ciudate. Dar chiar funcționează.

El mi-a răspuns:

– Da, mamă, sigur că funcționează. Ții minte când mi-ai spus ce ar trebui să fac la școală? Ei bine, după ce am curățat, am început să am note mai bune.

Acum ceva vreme, Lyonel mi-a spus că nu-i venea să creadă cât de bine se înțelege cu toți profesorii săi.

Merită menționat în acest moment că problemele fizice și bolile sunt, de asemenea, amintiri care pot fi șterse și curățate. Suntem obișnuiți să tratăm durerea sau problemele fizice, dar nu acolo este problema. Problema este în memorie, banda care rulează! De unde știm care este amintirea și unde să o găsim? Ei bine, nu trebuie să știm care amintire sau care înregistrare rulează, pentru că Dumnezeu, Iubirea, știe. E necesar doar să dăm permisiunea. Spre exemplu, când repetăm „mulțumesc" sau „te iubesc", atunci Dumnezeu poate înlătura caseta sau programul care conține acele amintiri și altele care sunt pe aceeași casetă, chiar dacă nici nu știm că se află acolo. Dar

trebuie să dăm permisiunea. Dacă nu facem asta, Dumnezeu nu poate face nimic.

Fiul meu, Jonathan, se certa tot timpul cu prietena lui. I-am sugerat ca data viitoare când vor avea o ceartă, poate alege să-şi ţină gura închisă, să rămână liniştit şi să repete în gând „te iubesc". Câteva zile mai târziu m-a sunat şi mi-a spus că vrea să vorbim. Mi-a spus că avusese nişte probleme cu prietena lui, dar că de data asta era foarte îngrijorat pentru că a simţit că ar vrea s-o lovească. L-am întrebat:

– Ai spus „te iubesc"?

Răspunsul lui a fost:

– Da, mamă şi asta a fost ceea ce m-a oprit.

Fără îndoială, unii oameni vor crede că e prea uşor. Că n-are cum să fie aşa. Da, sunt de acord, sună facil şi este facil. Procesul în sine e foarte uşor. Partea dificilă este să-l faci mereu. În fiecare moment din viaţa noastră avem şansa de a ne asuma responsabilitatea 100% şi a şterge programele. Dar, în general, reacţionăm, ne îngrijorăm, avem opinii şi judecăţi. Făcând asta,

pierdem timp şi energie. Este suficient să ne amintim doar că problemele nu sunt, într-adevăr, probleme. Felul în care reacţionăm la ele este de fapt problema. Opiniile şi judecăţile pe care le avem despre problemă sunt adevărata problemă. Percepţia noastră asupra problemei este problema.

Cel mai rău lucru este că de fiecare dată când decidem să reacţionăm în loc să ne detaşăm, ne sacrificăm adevărata identitate - adevărata fiinţă, şi o facem pur şi simplu din cauza acelui obicei al nostru de a vrea mereu să avem dreptate. Cu orice preţ.

Avem două opţiuni: putem trăi în conformitate cu cine suntem noi cu adevărat sau în conformitate cu programele noastre, să ne lăsăm ghidaţi de inspiraţia divină sau de programele pe care le-am încercat în trecut şi nu au funcţionat. Cu cât ştergem mai mult din ele, cu atât mai repede începem să trăim experienţa a cine suntem noi cu adevărat. Singurul motiv al existenţei noastre în lumea asta este să descoperim cine suntem. Prin curăţarea pe care o facem utilizând metoda Ho'oponopono, ne putem descoperi adevărata identitate.

Vreau să fie clar că, folosind oricare dintre aceste „unelte", ne asumăm responsabilitatea sută la sută şi, implicit, spunem: „Îmi pare rău, te rog iartă-mă pentru ceea ce se întâmplă în mine, de a creat asta." Cerem, ne detaşăm şi îi dăm voie lui Dumnezeu să ne rezolve problemele.

Atunci, de ce să curățăm? De ce să cerem iertare? Pentru că vrem să fim liberi, pentru că ne-am săturat să trăim minciunile pe care am ales să le credem, pentru că am suferit destul. Este timpul să ne regăsim, să ne descoperim, să fim fericiți, să ne bucurăm de viață, să ne iubim şi să ne acceptăm exact aşa cum suntem.

Este în natura oamenilor să fie fericiți. Ai observat că atunci când eşti fericit totul vine mai uşor?

Călătoria e lungă. Avem mult de curățat. Mult de şters. Este o treabă care trebuie făcută 24 de ore pe zi, dar recompensele sunt incomensurabile. În acest proces putem trăi iubirea, ne putem bucura de viață şi putem descoperi că suntem deja ființe perfecte. Putem atrage tot ce

ne trebuie, fără efort. Putem învăța să fim noi înșine și să iubim necondiționat.

Putem alege suferința sau fericirea, boala sau sănătatea, frica sau iubirea. Orice decidem, va fi în regulă. Va fi decizia noastră.

Aveți mare grijă de voi.
Primiți toată dragostea mea.

Cea mai uşoară cale
să înțelegi
Ho'oponopono

Cea mai uşoară cale să înțelegi Ho'oponopono

Cele mai clare răspunsuri la cele mai frecvente întrebări

de Mabel Katz

Un mesaj de la Mabel

Am observat în timpul călătoriilor mele în jurul lumii, vorbind despre Ho'oponopono, că toți avem aceleaşi întrebări şi preocupări. Ştiu că multe din informațiile despre Ho'oponopono nu sunt foarte clare şi pot crea confuzii.

Ştiu, de asemenea, că doar citind şi recitind, ascultând şi reascultând putem să ne dezvățăm de ceea ce am fost învățați. Astfel reprogramăm toate lucrurile cu care am fost programați. În cazul meu, intelectul meu a avut nevoie să înțeleagă un pic mai mult pentru a fi dispus să se detaşeze.

După cum ştii deja, îmi plac întrebările pentru că îmi dau mie oportunitatea să răspund

din Inspirație. Am decis să pun laolaltă câteva răspunsuri la acele întrebări care mi-au fost adresate cel mai des în timpul cursurilor de Ho'oponopono pe care le-am ținut în toată lumea.

Sper ca acestea să te ajute să-ți găsești răspunsurile la întrebări, să-ți clarifice unele neclarități și să te ajute să cureți mai mult. Dacă nu ești sigur ce înseamnă să cureți, găsești explicația în această carte.

Știu că atunci când practici Ho'oponopono, vei vedea rezultatele și toți vom avea de câștigat. Cu Ho'oponopono vei învăța să-ți asumi 100% responsabilitatea.

Ho'oponopono te ajută să te detașezi de ceea ce nu ești, astfel încât să poți descoperi cine ești cu adevărat și să te îndrăgostești de tine. Doar atunci când te iubești și te accepți pe tine însuți poți să-i iubești și să-i accepți pe ceilalți.

Pe măsură ce afli cine ești, îți vei descoperi pasiunea. Când îți descoperi pasiunea și ai încredere, îți vei găsi menirea. Când îți descoperi menirea și faci ceea ce iubești să faci, vor veni și banii.

Dacă faci ce-ţi place, vei fi fericit. Te vei afla la momentul potrivit în locul potrivit şi ceilalţi vor putea să facă la fel.

Vei descoperi că asumarea responsabilităţii în proporţie de 100% reprezintă cea mai uşoară cale către *pace, fericire, iubire, bogăţie şi succes.*

Ce este Ho'oponopono?

Ho'oponopono este o artă hawaiiană străveche de rezolvare a problemelor.

Primii hawaiieni practicau această tehnică. Dr. Ihaleakalá Hew Len, învățătorul meu, spune că aceşti hawaiieni au venit din alte galaxii.

În Hawaii există multe religii, la fel ca peste tot, deci nu toată lumea din Hawaii practică Ho'oponopono. Unii hawaiieni nici măcar n-au auzit vreodată de asta.

Morrnah Simeona (învățătoarea lui Ihaleakalá) ne-a adus aceste învățături, adaptându-le timpurilor moderne.

În trecut era nevoie ca toată familia să fie prezentă şi îşi cereau iertare unul altuia. Acum ştim că nu există nimeni în afara noastră. Există doar gândurile noastre despre cealaltă persoană, amintirile noastre legate de cealaltă persoană. Aşa că ne asumăm 100% responsabilitatea şi curățăm aceste amintiri. Tot ce se şterge de la noi, se şterge şi de la ceilalți, familie, rude, străbuni şi pământ. Se şterge de peste tot. Nu trebuie ca cineva să fie de față

pentru a-ți cere iertare, acum poți să o faci la tine acasă. Toate amintirile sunt înăuntrul nostru şi pe măsură ce curățăm, ceea ce se desprinde de noi, se desprinde şi de ceilalți, fără să fim în prezența lor.

Ho'oponopono înseamnă „să îndreptăm", „să corectăm o eroare".

Tot ce se iveşte în viața noastră este o amintire, un program care rulează (o eroare) - şi apare în viața noastră pentru a ne da oportunitatea să ne detaşăm, să curățăm, să ştergem.

Ho'oponopono este tasta „delete" (şterge) de pe tastatura computerului nostru.

Vezi tu, atunci când scrii greşit un cuvânt nu vorbeşti cu monitorul spunându-i „Nu ți-am arătat de atâtea ori cum să scrii cuvântul ăsta?" Ştii că monitorul nu poate face nimic. Poți vorbi cu monitorul cât e ziua de lungă dar monitorul se uită la tine ca şi cum ar zice „Ce ar vrea să fac?"

Dacă vrei să schimbi ceva, trebuie să ştergi mai întâi, să creezi acel spațiu pentru a putea introduce informația corectă.

Ho'oponopono ne duce înapoi în vid, la zero, astfel încât Inspirația să apară în viețile noastre şi să ne ghideze, să putem fi în locul potrivit, la momentul potrivit.

Ce înseamnă să fim 100% responsabili?

Tu atragi totul în viața ta. Nu realizezi, dar amintirile care rulează în interiorul tău atrag totul în viața ta. Tu deții o bază de date, programe, informații, amintiri pe care le-ai acumulat de la începutul creației. Din acest motiv eşti responsabil pentru toate amintirile ce revin sub forma problemelor pe care le ai. Ai fost creat perfect. Eşti perfect. Perfect înseamnă fără amintiri, convingeri, ataşamente, opinii. Dar amintirile nu sunt perfecte, şi multe dintre amintirile tale provin de la strămoşii tăi. Nimic nu este ceea ce crezi că este.

De unde vin problemele mele?

Multe dintre problemele noastre provin de la strămoşii noştri. De exemplu, dacă ştii că în familia ta există persoane care suferă de diabet,

ai putea spune „Of, ştiu că voi suferi de diabet pentru că-l voi moşteni de la ai mei". Şi totuşi, poţi şterge diabetul înainte ca el să apară. Acelaşi lucru e valabil şi pentru problemele emoţionale, lipsa banilor sau provocările generate de relaţii. Marea majoritate a amintirilor noastre provin de la strămoşii noştri.

Ce înseamnă să „curăţ"?

Curăţarea înseamnă că atunci când apare o problemă îţi asumi 100% responsabilitatea. Eşti dispus să spui „Îmi pare rău. Te rog iartă-mă pentru ceea ce este în mine de am atras această situaţie." Poţi utiliza orice instrument de curăţare pe care-l ai. Poţi de asemenea să primeşti propriile tale unelte de curăţare, prin Inspiraţie. Curăţarea este o petiţie pe care o faci către Divinitate pentru a corecta erori din trecut. Este un mod de a-i da permisiunea Divinităţii să şteargă orice lucru care nu funcţionează şi de care suntem dispuşi să ne detaşăm. Dumnezeu ştie care sunt acele lucruri de care suntem pregătiţi să ne detaşăm. Noi nu ştim.

Cum curăț?

Curățarea este foarte simplă. Este atât de simplă încât intelectului tău îi este greu să înțeleagă că doar repetând în gând „te iubesc" şi „mulțumesc", chiar cureți. Când spui „te iubesc"sau „mulțumesc" sau foloseşti oricare dintre uneltele Ho'oponopono, îți asumi 100% responsabilitatea. Tu spui „Îmi pare rău, te rog iartă-mă pentru ceea ce este în mine de s-a creat această situație."

De ce trebuie să curăț tot timpul?

Poate crezi că nu se întâmplă nimic. Totul pare în regulă în acest moment. Dar curățarea trebuie făcută tot timpul pentru că amintirile din mintea noastră subconştientă rulează tot timpul. Non-stop. Să-ți dau un exemplu: gândeşte-te la un CD player. CD-ul cântă, dar poate că volumul este foarte scăzut şi nu poți auzi nimic. La fel, amintirile noastre rulează practic 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână şi câteodată volumul este foarte scăzut. De aceea este foarte important să curățăm tot timpul, în fiecare moment. Curățând tot timpul, previi ca anumite lucruri să se întâmple. Nu ştii

niciodată câte uşi s-au închis şi cât de multe uşi care nu s-ar fi deschis niciodată se vor deschide, datorită curăţării tale.

Cum curăţ tot timpul?

Copiii tăi biologici te privesc. Ei nu te ascultă. La fel este şi cu Copilul tău Interior. Odată ce ai decis să îţi asumi 100% responsabilitatea şi practici Ho'oponopono în loc să sari de la o practică spirituală la alta, Copilul tău Interior sau mintea subconştientă o va face pentru tine. Se va întâmpla automat. Copilul tău Interior îţi coordonează respiraţia, bătăile inimii şi funcţiile corporale. În acelaşi fel, Copilul tău Interior poate face curăţarea pentru tine automat. Dar nu uita, trebuie să „călăreşti un singur cal". Dacă practici tehnici diferite, Copilul tău Interior devine confuz şi nu ştie ce să facă atunci când se iveşte o problemă.

Ce se întâmplă atunci când curăţ?

Intelectul iniţiază curăţarea. Este partea din noi care alege să cureţe, să se detaşeze în loc să se „ambaleze". Odată ce intelectul decide să îşi

asume 100% responsabilitatea, o comandă merge către Copilul Interior, mintea subconştientă sau Unihipili (aşa cum îi spun hawaiienii). Copilul Interior este cel care face conexiunea cu supraconştientul nostru (Aumakua). Aumakua revizuieşte petiția. Această parte din noi e perfectă şi ştie care sunt acele lucruri de care suntem pregătiți să ne detaşăm. Aumakua prezintă petiția noastră direct Divinității. Practic aşa funcționează. Dar aminteşte-ți, nu-i nevoie să ştii sau să înțelegi. Trebuie doar să inițiezi curățarea. Doar fă-o!

De fiecare dată când cureți, ceva se întâmplă chiar dacă nu vezi sau nu simți. AI ÎNCREDERE! Aminteşte-ți să nu ai aşteptări. Nu ştii de unde va apărea. Fii deschis! Fii fericit ca un copil şi vei fi uimit!

Cât durează să văd rezultatele curățării?

Nu există un răspuns anume. Uneori vei vedea rezultatele imediat. Alteori, va trece mai mult timp. Nu uita că oamenii vin în viața ta să-ți mai dea încă o şansă. Cei cu care trăieşti şi

lucrezi sunt oamenii cu care ai cele mai multe „chestiuni" de curățat.

Tu cureți pentru a fi împăcat indiferent de ceea ce se întâmplă. Cureți fără să aştepți anumite rezultate, într-o anumită perioadă de timp. Vei fi împăcat chiar dacă cealaltă persoană nu se schimbă sau nu pleacă. Poți fi împăcat chiar dacă ai sau nu ai bani. Ce vrei, este să fii împăcat indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul tău. Schimbarea se va produce la timpul hotărât de Dumnezeu, nu de tine. Dar poți fi sigur că va fi la momentul perfect.

Pur şi simplu stau şi curăț? Cum rămâne cu acțiunea?

Este important să cureți tot timpul, înainte, în timpul şi după ce ai acționat. Curățarea constantă îți oferă mai multe oportunități să acționezi din Inspirație. Trebuie să faci ceea ce simți în inima ta că e bine. Dar chiar şi atunci când acționezi din Inspirație, este important să continui să cureți în fiecare moment pentru a fi deschis şi flexibil la oportunitățile care ar putea apărea. Este posibil ca schimbarea de direcție să

fie cel mai bun lucru care se poate întâmpla. Trebuie să fii treaz şi conştient pentru a nu rata oportunităţile care ar putea fi prezente.

Cum pot curăţa atunci când vine vorba de aşteptările mele?

Aşteptările sunt tot amintiri şi te împiedică să primeşti pe o cale uşoară ceea ce este perfect şi potrivit pentru tine. Detaşează-te de aşteptări. Atunci când îţi dai seama că ai aşteptări, fie că sunt bune sau rele, detaşează-te. Întoarce-te la a fi din nou copilul inocent al lui Dumnezeu. Fii deschis la miracole.

Ar trebui să am anumite intenţii atunci când curăţ?

Intenţiile sunt tot amintiri. E important să cureţi aceste intenţii. E important să te detaşezi şi să te eliberezi. Din nou, e important să laşi lucrurile să se întâmple aşa cum vrea Dumnezeu, nu aşa cum vrei tu.

De ce este atât de importantă conexiunea mea cu Copilul meu Interior?

Poți vorbi oricând cu copilul chiar și când conduci sau când stai la coadă. E important să spui cât mai des „te iubesc" și „mulțumesc" acestei părți din tine. „Mulțumesc pentru că ne coordonezi respirația, pentru că ai grijă de corpul nostru, pentru că reglezi bătăile inimii", sunt instrumente minunate pe care să le folosești cu Copilul Interior.

Dacă există ceva în acest moment care-ți creează durere sau suferință, poți să-i ceri copilului să se detașeze. Lucrează cu el dintr-un spațiu plin de iubire, fără să forțezi lucrurile, cum se întâmplă în cazul afirmațiilor. Noi ne iubim dușmanii care sunt pur și simplu amintirile stocate în mintea noastră subconștientă sau Copilul Interior. Nu opunem rezistență dușmanilor. Iubirea poate vindeca orice. Copilul Interior, în afară de faptul că stochează toate amintirile și coordonează funcțiile corpului, este și partea din tine care face conexiunea cu mintea supraconștientă și de la supraconștient, cu Divinitatea. Copilul Interior este cel care face ca lucrurile să se întâmple în viața ta.

Vorbeşte cu copilul tău. Imaginează-ți că-ți îmbrățişezi copilul, că-l ții de mânuțe. Trebuie să ştii că un bărbat poate avea un Copil Interior care este fetiță, sau invers, deci renunță la aşteptări. Poate că vei reuşi să auzi sau să vezi acest copil atunci când vorbeşti cu el/ea. S-ar putea ca unii dintre voi să nu aibă nici pe departe o asemenea experiență, dar şi asta este în regulă. Doar fă-o! Şi încă o dată, fără aşteptări.

Când vorbeşti cu copilul, tu de fapt cureți. Cu alte cuvinte, grija pe care i-o porți Copilului Interior este tot o unealtă de curățare. Poate ai vrea să te gândeşti la toate lucrurile fizice şi emoționale de care vrei să te detaşezi. Deci cere-i copilului, cu dragoste şi compasiune: „Te rog detaşează-te". Oricând este un moment bun să vorbeşti cu Unihipili; poate vrei să-i spui că-ți pare rău pentru că de-a lungul existenței l-ai neglijat şi ignorat. Poate vrei să-i promiți şi să-l asiguri pe acest copil din tine că nu-l vei mai abandona niciodată.

Dacă eşti în căutarea partenerului perfect, acesta este Copilul tău Interior. El este cel pe care l-ai căutat atâta timp.

Cum pot să curăț automat?

Învață-l pe Copilul Interior procesul de curățare şi practică Ho'oponopono constant, astfel încât copilul să nu devină confuz datorită altor tehnici. În acest fel, copilul tău va curăța atunci când tu neglijezi asta. Când copilului tău îi este clar şi ştie că de fiecare dată când se iveşte o problemă eşti dispus să-ți asumi 100% responsabilitatea şi să cureți, el o va face pentru tine. Va deveni un automatism. Copilul tău va face acest lucru pentru tine.

Aş vrea să clarific ceva – 100% responsabilitate nu înseamnă că eşti vinovat sau păcătos. Înseamnă că eşti responsabil pentru amintirile care rulează în interiorul tău.

Dacă ai manualul de unelte pe care l-ai primit la curs, îl poți pune sub pernă. Mintea subconştientă nu doarme niciodată, aşadar subconştientul sau Copilul tău Interior va citi manualul. Astfel, ai mult mai multe şanse să cureți 24 de ore pe zi. Doar intelectul tău oboseşte, nu şi mintea subconştientă. Deoarece mintea subconştientă nu doarme niciodată, poți curăța şi în somn.

Dacă te duci la culcare îngrijorat, probabil că nu vei curăța, deci îți recomand să încerci să adormi curățând, spunând în gând „mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc, te iubesc, te iubesc, te iubesc". Chiar dacă eşti nervos, anxios sau supărat pe cineva, încearcă măcar să te detaşezi, şi poate aşa vei reuşi să cureți aceste programe în timp ce dormi.

Şi vei fi surprins cât de des, chiar şi în timpul zilei, vei avea sentimentul că Unihipili, Copilul tău Interior sau subconştientul curăță atunci când tu uiți s-o faci. Pentru ca asta să se întâmple, este important să-ți antrenezi Copilul Interior asumându-ți 100% responsabilitatea şi detaşându-te de fiecare dată când apare o problemă. Visele sunt şi ele amintiri, oportunități de a curăța, deci este minunat că-l avem pe copil care curăță, chiar şi atunci când dormim!

Ce se întâmplă dacă ies la iveală mai multe lucruri atunci când curăț?

Se întâmplă să cureți şi deodată să observi mai multe lucruri care nu erau acolo înainte. Dar

acum vezi lucrurile mai clar. Acum ştii mai bine. Dumnezeu îți va da multe oportunități de a curăța, pentru că acum ştii cum să faci asta!

Ține minte că toate aceste lucruri care apar sunt de fapt binecuvântări, oportunități să creşti şi să afli cine eşti tu cu adevărat. Sub nicio formă nu sunt teste sau pedepse.

Cui îi spun „îmi pare rău"?

Spui „îmi pare rău" duşmanilor tăi. Duşmanii sunt de fapt amintirile tale şi ele sunt în interiorul tău.

Poate că-ți spui ție însuți „îmi pare rău"? Poate că spui Divinității din tine „îmi pare rău"?

Nu vei şti niciodată şi nici nu e nevoie să ştii. Nu trebuie nici măcar să înțelegi. Trebuie doar să o faci. În momentul în care mintea conştientă sau intelectul alege să se detaşeze, va începe procesul transmutării. Nu trebuie să ştim ce se întâmplă sau cum se întâmplă. Trebuie doar să o facem.

Trebuie să repet toată propoziția atunci când curăț?

Nu, fiecare instrument este un proces de curățare în sine. Toată fraza „Îmi pare rău, te rog iartă-mă pentru ceea ce se petrece în interiorul meu de s-a creat această situație" este deja inclusă în fiecare unealtă Ho'oponopono. Drept urmare, când spui „te iubesc" sau „mulțumesc", ştii că îți asumi 100% responsabilitatea spunând: „Îmi pare rău, te rog iartă-mă pentru ceea ce se petrece în interiorul meu de a creat această problemă." Instrumentele sunt ca şi iconițele de pe monitorul computerului tău. Trebuie doar să faci un dublu click fără a fi nevoie să înțelegi cum se deschide programul.

De-a lungul anilor, procesul de curățare a devenit mult mai uşor. Te rog să apreciezi acest lucru. A fost nevoie ca foarte mulți oameni să curețe, o perioadă foarte lungă de timp, pentru ca în prezent procesul să fie atât de simplu şi uşor.

Dacă spun doar „mulțumesc" curăț?

Da, e la fel de simplu ca rostirea cuvântului „mulțumesc". Curățarea nu a fost chiar așa de simplă acum 12 ani când am făcut prima dată cursul. Dar fiecare unealtă e sacră, chiar dacă uneori poate părea ridicolă sau prea ușoară. După cum spune Ihaleakalá: „Dumnezeu nu știe cum să facă să ușureze lucrurile mai mult astfel încât noi să ne facem partea noastră." Și deși uneltele sunt simple, noi tot nu curățăm. Indiferent ce unealtă alegi, de fapt, tu spui pur și simplu „Îmi pare rău, te rog iartă-mă pentru ceea ce este în interiorul meu de a creat această situație."

Când spun „mulțumesc" sau „te iubesc", trebuie să simt asta?

Trebuie să zâmbești atunci când ștergi ceva în computerul tău? Trebuie să simți? Nu, bineînțeles că nu. E la fel și cu Ho'oponopono. Doar fă-o. Apasă tasta „delete" (de ștergere)!

Te încurajez să spui oamenilor cu voce tare „mulțumesc" sau „te iubesc". Aceasta va închide

cu siguranță anumite uşi, astfel încât altele să se poată deschide. Dar în Ho'oponopono poți spune asta şi în gând şi va funcționa deopotrivă. Ho'oponopono funcționează pentru toată lumea, indiferent că tu crezi sau nu, că simți sau nu. Atunci când spui în gând „te iubesc" sau „mulțumesc", te detaşezi şi dai voie Divinității să aibă grijă de problemele tale.

Pot să curăț pentru altcineva?

Tu eşti problema. Dacă cineva în viața ta suferă, să ştii de fapt, sunt doar amintirile şi gândurile tale despre acea persoană. Dacă într-adevăr vrei să ajuți, detaşează-te de ceea ce este în tine de apare sub forma suferinței acelei persoane. Nu ştii niciodată ce amintiri cureți de fapt. Depinde doar de tine să-ți asumi 100% responsabilitatea şi să te detaşezi de orice lucru care se iveşte în viața ta.

Tu întotdeauna cureți pentru tine, dar pe măsură ce faci asta, ceea ce se şterge de la tine se şterge şi de la cealaltă persoană. Dacă vrei să ajuți, lasă problemele tale şi ale celorlalți în mâinile lui Dumnezeu. El ştie mai bine!

De ce nu este nevoie să vorbesc cu nimeni?

Tot ceea ce se eliberează de la tine, se eliberează şi de la ceilalţi. Adu-ţi aminte că oamenii apar în viaţa ta pentru a-ţi mai oferi încă o şansă. Ei sunt învăţătorii tăi şi sunt un dar în viaţa ta chiar dacă nu pare să fie aşa. Să vorbeşti, nu te ajută. Să vorbeşti înseamnă să te împotriveşti. Şi noi ştim că lucrurile cărora ne împotrivim, persistă. Când vorbim, atragem mai multe amintiri. Atragem mai mult din ceea ce nu ne dorim. Dacă nu am vorbi, nu am avea atât de multe probleme. Detaşându-ne, ţinându-ne gura închisă şi curăţând, avem mult mai multe şanse să venim din Inspiraţie. S-ar putea să ajungem să spunem exact ceea ce-şi doreşte cealaltă persoană să audă sau, s-ar putea să nu fie nevoie să spunem nimic şi cu toate astea, cealaltă persoană se va schimba sau va primi propria Inspiraţie datorită faptului că noi curăţăm. Nu funcţionează când discutăm, când încercăm să avem dreptate şi să avem ultimul cuvânt. Din nou, atunci când curăţăm, tot ceea ce se şterge din noi, se şterge şi de la ceilalţi. Când facem această curăţare, se întâmplă

lucruri uimitoare. Pe măsură ce tu te schimbi, totul se schimbă, datorită faptului că tot ceea ce există în viața ta reprezintă doar amintirile tale.

Pot să-i povestesc şi altcuiva despre curățare?

Cui ai putea să-i spui? Nu este nimeni acolo în afara ta. Tu eşti problema şi tu eşti responsabil. Întotdeauna avem tendința să le spunem oamenilor ce să facă şi să le dăm sfaturi. Credem că-i putem ajuta pe ceilalți dar, din nou, noi suntem singurii responsabili. Dacă vrei cu adevărat să-i ajuți pe alții, trebuie să te detaşezi, astfel încât Dumnezeu să poată face ceea ce este corect pentru toată lumea. Dumnezeu ne-a creat pe toți şi ştie ce este corect şi perfect pentru toți. Noi nu ştim nici măcar ce este corect pentru noi. Totul se întoarce către tine. Atât binele cât şi răul. N-ai vrea să dai oamenilor o informație sau un sfat greşit. Dumnezeu aşteaptă ca noi să-i dăm permisiunea şi nu ne invadează intimitatea, aşa cum facem noi cu ceilalți. Toată lumea are dreptul la libera alegere.

Care este cea mai potrivită unealtă?

Indiferent care sunt uneltele pe care lei ai, toate sunt interschimbabile. Motivul pentru care sunt atât de multe unelte, este faptul că noi toți avem gusturi diferite. Folosește acea unealtă care îți vine natural. De fiecare dată când apare o problemă, pune-ți întrebarea: cum curăț asta? Ihaleakalá spune că dacă auzi ceva ce pare ridicol, ar trebui să o faci pentru că ai auzit corect. Dumnezeu are un foarte bun simț al umorului.

Pot avea propriile mele unelte de curățare?

Da, poți avea propriile tale unelte de curățare. Cu cât cureți mai mult, cu atât mai mult vei fi în starea de zero. În starea de zero primești informații și idei noi și vei putea acționa pe baza acestora, fără a mai intelectualiza. Când apare o problemă, întreabă-te: „Cum curăț asta?" S-ar putea să auzi sau să fii ghidat să faci ceva anume. Fă-o, pentru că ai auzit corect. Ai încredere în propria-ți Inspirație. Răspunsurile sunt în interiorul tău.

Care este diferența dintre Inspirație și Intuiție?

Inspirația înseamnă informații și idei noi. Ele vin de la Dumnezeu/Univers. La fel ca ideea internetului. Persoana care a inventat internetul nu știe de unde i-a venit ideea. Intuiția reprezintă amintiri care se repetă. Copilul nostru Interior (mintea subconștientă) ar putea să ne avertizeze că ceva ce s-a întâmplat în trecut este posibil să se întâmple din nou.

Procedez corect?

Din nou, fără așteptări. Fă tot ce poți mai bine. Dumnezeu abia așteaptă ca tu să-i dai permisiunea. Nu există un mod corect sau greșit de a face asta. Doar fă-o! Cel mai important lucru este că tu ești dispus să-ți asumi responsabilitatea pentru ceea ce este în tine și ești dispus să te detașezi, știind că, de fapt, nu știi nimic. Dumnezeu (Iubirea) poate vindeca orice. Treaba ta este să dai permisiunea. Este nevoie de foarte multă încredere. E nesigur, poate fi înfricoșător, dar chiar dacă nu poți să simți sau nu poți să vezi, funcționează de fiecare dată. Este legea Universului. Bate și ți se va deschide.

Funcţionează 24 de ore pe zi. Dumnezeu te aşteaptă întotdeauna. Nu închide de sărbători şi nu îşi ia vacanţă. În plus, este gratis.

Ce amintiri ştergem?

Nu noi suntem cei care şterg sau decid ce se şterge, slavă Domnului! Dumnezeu sau acea parte din noi care ne cunoaşte mai bine este cea care decide de ce anume suntem pregătiţi să ne detaşăm. Poţi avea impresia că tu cureţi cu o anumită persoană sau situaţie, dar amintirile sunt conectate ca într-o pânză de păianjen. Când scoţi una afară, totul se cutremură şi se mişcă. Atunci când cureţi cu o persoană sau cu o situaţie, acea persoană sau situaţie reprezintă doar declanşatorul, dar lucrurile nu sunt niciodată aşa cum crezi tu că sunt.

Dar dacă nu vreau să şterg o amintire plăcută?

Care parte din tine spune că o amintire este plăcută? Este acea parte care judecă şi are opinii. Acea parte din tine care chiar nu ştie nimic. Doresc să repet, tu vrei să fii liber. Vrei

să fii în starea de zero. În starea de zero nu există informație, bine sau rău, corect sau incorect. În starea de zero nici nu vorbești, nici nu asculți. Ești în starea de zero. Ceea ce tu vrei, este să te eliberezi. Nu e treaba ta să decizi ce să ștergi și ce să păstrezi. Dumnezeu îți va aduce întotdeauna ceea ce este corect și perfect pentru tine. Iar tu nu știi ce este acel lucru. Detașează-te de bine și detașează-te de rău. Eliberează-te.

Pot să mă rog direct lui Dumnezeu?

Intelectul nu poate comunica direct cu Dumnezeu. Traseul petiției începe de la mamă (conștient/ intelect), coboară către copil (subconștient), apoi urcă la tată (supraconștient) și în final, sus, către Divinitate. Intelectul nu are nici cea mai mică idee despre Dumnezeu, nu l-a văzut niciodată pe Dumnezeu. Amintește-ți, Copilul Interior este cel care face această conexiune cu Dumnezeu.

Curățarea este un mod de a cere, un mod de a-i da voie lui Dumnezeu să-ți aducă ceea ce este corect și perfect pentru tine. Indiferent cum faci asta, chiar dacă tu crezi că vorbești cu Dumnezeu, treci întotdeauna prin Copilul

Interior. Copilul tău Interior este cel care face această conexiune. Îți poți ruga Copilul Interior să se detaşeze şi să-i dea permisiunea lui Dumnezeu. Copilul tău va înțelege.

De ce trebuie să-mi iubesc durerea sau să iubesc cancerul?

Lucrurile cărora ne împotrivim, persistă. Durerea poate fi uneori ceva pozitiv. Prin intermediul durerii, te-ai putea detaşa de anumite amintiri. Corpul este constituit din amintiri. Când curățăm, o facem pentru a fi împăcați cu durerea, pentru a fi împăcați cu cancerul. Nu curățăm pentru a scăpa de durere. Acestea sunt aşteptări. Iubirea poate vindeca orice. Da, spune-i „te iubesc" cancerului. Este un mod de a te detaşa. De multe ori, oamenii întreabă de ce nu le ia Dumnezeu pe toate deodată. Am putea spune: „Ok, accept, sunt 100% responsabil, te rog scapă-mă de toate!" Ihaleakalá mi-a explicat că şi corpul nostru este constituit tot din amintiri iar el nu ar rezista dacă Dumnezeu ar lua toate amintirile deodată. S-ar stafidi. Partea frumoasă este că Dumnezeu ştie care sunt acele

lucruri de care suntem pregătiți să ne detaşăm şi ce anume suntem pregătiți să vindecăm.

Ce spui despre planificare şi stabilire a obiectivelor?

Vrei să-i spui lui Dumnezeu ce este corect pentru tine şi când ar trebui ca el să-ți livreze acel lucru? Dumnezeu nu este servitorul tău. Chiar dacă vei continua să planifici şi să stabileşti obiective, fă-ți o favoare şi detaşează-te de ele. Fii deschis către alte căi şi alte uşi care s-ar putea deschide în drumul tău. Ar fi păcat să pierzi aceste oportunități.

Dar despre afirmații?

Afirmațiile sunt un alt mod prin care-l tratezi pe Dumnezeu ca pe un servitor, dându-i instrucțiuni, crezând că ştii ce este corect şi perfect pentru tine. Curățând cu Ho'oponopono, îi dai permisiunea lui Dumnezeu, care ştie mai bine, să-ți aducă ceea ce este perfect şi corect pentru tine. N-ai vrea să fii un obstacol în calea ta sau să-i spui lui Dumnezeu ce să facă. De asemenea, afirmațiile îl constrâng pe Copilul

Interior. Atunci când el sau ea te aude repetând „sunt fericit, sunt fericit" ştie că minți.

Dar despre vizualizări?

Vizualizările sunt tot „ordine" către Dumnezeu. El este cel care creează atunci când tu foloseşti oricare dintre unelte. Dacă tu poți vedea lucrarea lui Dumnezeu, dacă tu poți vedea creația şi transformarea pe care o face Dumnezeu, bravo ție! Dar să ştii nu eşti tu cel care o face. Treaba ta este doar să spui sau să faci ceva dar după aceea, Dumnezeu este cel care creează. Dumnezeu este cel care va face ceea ce este perfect şi corect pentru tine, fără să aibă nevoie ca tu să-i dai indicații referitor la culorile pe care să le folosească, cum să-şi facă treaba, sau care ar trebui să fie rezultatele. Din nou, afirmațiile şi vizualizările sunt un mod de a-i da ordine cum să facă. De exemplu, atunci când cureți folosind unealta „mulțumesc" (doar repeți în gând mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc), Dumnezeu s-au putea să facă ceva diferit de fiecare dată când rosteşti cuvintele, pentru că Dumnezeu ştie ce este corect şi perfect pentru tine, în acel moment. Trebuie doar să spui, nu să vizualizezi. Lasă-l pe Dumnezeu să-şi facă lucrarea.

Care este scopul existenței?

Suntem aici să ne căim, să ne detaşăm de ceea ce nu suntem şi să descoperim cine suntem noi cu adevărat. Pe măsură ce ne detaşăm şi ştergem amintiri, ne redescoperim pe noi înşine – adevărata noastră identitate. Nu suntem aici să facem bani sau să avem o relație. Suntem aici să curățăm şi să fim noi înşine. Când eşti tu însuți, toate celelalte vin natural.

Huna şi Ho'oponopono sunt acelaşi lucru?

Nu chiar. Huna a fost creată şi inventată de oameni. Ho'oponopono vine din alte galaxii. Huna forțează copilul (subconştientul) să atragă ceea ce noi credem că este corect. În timp ce Ho'oponopono vine din Iubire.

Este Ho'oponopono acelaşi lucru cu Secretul (The Secret)?

Folosind „Secretul", îi spunem lui Dumnezeu ce ne dorim. Îi dăm ordine lui Dumnezeu.

„Secretul" presupune faptul că suntem conştienţi de toate gândurile noastre şi că noi ştim ce este corect şi perfect pentru noi.

În Ho'oponopono, îl lăsăm pe Dumnezeu să ne ghideze, fără să-i spunem Lui ce să facă. Ho'oponopono ne învaţă că doar Dumnezeu ştie ceea ce este corect şi perfect pentru noi. Este important să realizezi că eşti conştient doar de 15 biţi de informaţie pe secundă, dar subconştientul tău rulează 11 milioane de biţi de informaţie pe secundă, de care tu nu eşti conştient. Este ca şi CD-ul care cântă şi are volumul la minim. (Îţi aminteşti exemplul anterior?) Atunci când faci afirmaţii, manipulezi doar cei 15 biţi de care eşti conştient, în timp ce 11 milioane rulează în fundal! Ho'oponopono lucrează asupra celor 11 milioane şi o face cu uşurinţă.

Sper că această lectură ți-a făcut plăcere. Nu uita că este necesar să-ți reamintești mereu să rămâi conștient și să practici curățarea Ho'oponopono, tot timpul. Trebuie să te dezveți și să re-înveți, de aceea, sper să citești această carte iar și iar, știind că de fiecare dată când o citești, vei descoperi ceva nou, deoarece tu ești un alt om, în fiecare moment. Pe măsură ce practici, practici, practici, fără așteptări, vei trăi magia, vei vedea rezultatele, vei fi mai fericit, vei găsi pacea și te vei elibera.

Dumnezeu să te binecuvânteze.

Bibliografie

THE FOUNDATION OF I, INC. (Libertatea Cosmosului). Volcano, Hawaii. Uneltele, materialele şi informaţiile despre arta hawaiiană Ho'oponopono oferite pe parcursul seminarelor „Cunoaşterea de sine prin Ho'oponopono" au fost folosite cu permisiunea: • *www.self-i-dentity-through-hooponopono.com*

Extrasele din *Calea luptătorului paşnic* de Dan Millman, ediţie nouă şi revizuită, © 2000, au fost folosite cu permisiunea New World Library, Novato, CA 94949 • *www.newworldlibrary.com*

Extrasele din *Puterea prezentului* de Eckhart Tolle, © 1999, au fost folosite cu permisiunea New World Library, Novato, CA 94949, • *www.newworldlibrary.com*

Învăţăturile lui Buddha. Tokio: Bukkyo Deno Kyokai, 1966.
Copiii Indigo. Referiri la comunicările lui James Twyman cu copiii. • *www.emmisaryoflove.com*

Despre autoare

Mabel Katz nu numai că te inspiră să te schimbi, EA îți va schimba viața pentru totdeauna!

Mabel Katz induce o inspirație care va dura o viață. Prin abordarea ei unică, Mabel îți oferă uneltele de care ai nevoie pentru a-ți *schimba viața*, obținând rezultate care durează. Abordarea ei ajunge în sufletul tău, esența ta, şi mulți oameni au spus că le-a *schimbat* viața pentru totdeauna.

Născută în Argentina, Mabel s-a mutat în Statele Unite în 1983 şi s-a stabilit în Los Angeles, unde a devenit o contabilă de succes şi Expert Contabilă Autorizată de Departamentul pentru Finanțe şi Taxe al Statelor Unite.

În 1997 Mabel a pus bazele propriei sale companii, Your Business, Inc., un pas care nu numai că i-a sporit succesul, dar i-a crescut şi abilitatea de a fi în contact mai direct cu ceilalți. Compania ei a prosperat, ajutând afaceri stabile să se extindă şi să crească, dar şi asistând tineri

întreprinzători să-şi planifice şi să-şi execute programele financiare şi fiscale.

Mabel Katz este autoarea cărţii *Cea mai uşoară cale,* prin care ne-a oferit arta **Ho'oponopono**. Aceasta a fost scrisă într-un mod foarte uşor de înţeles. Ho'oponopono este o filozofie străveche ce provine de la cultura hawaiiană şi pleacă de la ideea că viaţa ar putea fi uşoară. Noi suntem cei care o facem să fie dificilă, dar putem învăţa să nu ne mai stăm singuri în cale. Mabel foloseşte analogii şi parabole atunci când ne învaţă această tehnică, pentru a ne oferi o înţelegere mai clară a acestei arte.

Cartea pe care tocmai a lansat-o, *Cea mai uşoară cale de a înţelege Ho'oponopono – Cele mai clare răspunsuri la cele mai frecvente întrebări,* ne oferă cea mai bună înţelegere prin răspunsurile la cele mai frecvente întrebări din întreaga lume; în aceste călătorii în care vorbeşte despre Ho'oponopono, Mabel a realizat că avem cu toţii aceleaşi întrebări şi probleme. Această carte te va ajuta să înţelegi şi să foloseşti tehnicile şi principiile Ho'oponopono, în viaţa de fiecare zi.

Dacă ţi-au plăcut cărţile ei, înseamnă că ţi-ar plăcea şi cartea la care Mabel a fost co-autoare împreună cu alte 40 de femei de succes, intitulată *Inspiration to Realization (Inspiraţie pentru realizare),* ce vorbeşte despre strategii eficiente pentru afaceri, împlinire personală, financiară şi spirituală.

Mabel este şi una dintre autoarele care a contribuit la cartea intitulată *Thank God I (Mulţumesc lui Dumnezeu pentru...),* Vol.1. În această carte vei descoperi felul în care oameni obişnuiţi au depăşit cele mai mari provocări ale vieţii, după care au devenit recunoscători acestora.

Despre cartea *Mulţumesc lui Dumnezeu pentru...*, se spune că are cea mai semnificativă contribuţie pentru spiritualitatea omenirii, din ultimele secole. Capitolul lui Mabel, *Thank God I Left My Kids (Mulţumesc lui Dumnezeu pentru că am plecat de lângă copiii mei)*, vorbeşte despre cea mai dificilă decizie pe care a luat-o în viaţa ei – atunci când şi-a lăsat copiii pentru a se regăsi pe sine însăşi. Cuprinde multe povestiri despre evenimente ce păreau a fi calamităţi devastatoare, fiind descrise în această carte ca fiind binecuvântări, lucruri pentru care să fii recunoscător. Mabel vorbeşte în carte despre modul în care decizia ei de a pleca, a devenit una dintre cele mai esenţiale binecuvântări atât pentru ea, cât şi pentru copiii ei.

Mabel este o autoritate la nivel internaţional în ceea ce priveşte arta Ho'oponopono. În stilul şi cu graţia ei caracteristică, de neconfundat, Mabel transcende practic frontierele limbajului. Cartea ei, *Cea mai uşoară cale,* a fost tradusă în spaniolă, coreeană, portugheză, suedeză, germană, franceză, ebraică, rusă şi română.

Mabel este vedetă în comunitatea latino din LA, şi a moderat emisiuni de radio şi televiziune, *Despertar (Trezirea)*, prin care i-a impulsionat pe latino-americani, oferindu-le uneltele pentru a porni sau a creşte o afacere, pentru a avea relaţii împlinite şi a găsi succesul financiar. Ultimul său proiect a fost *The Mabel Katz Show*, o emisiune în limba spaniolă, cu totul şi cu totul deosebită. A fost o combinaţie între Oprah, Suze Orman, Ucenicul şi Rachael Ray, toate la un loc.

La zece ani după ce şi-a început propria afacere, Mabel a decis să renunţe la firma ei prosperă de contabilitate, la talk-show-urile pe care le prezenta şi să urmeze calea

pasiunii. În prezent călătorește în jurul lumii ținând conferințe și seminare, inspirând astfel oameni din toate culturile. Datorită popularității ei, Mabel s-a angajat în scrierea altor 4 noi cărți, ce-i vor sprijini cititorii și audiența să ajungă la un nivel înalt prin practica artei Ho'oponopono.

Ca urmare a reușitelor sale personale și a generozității ei sufletești, Mabel a fost aclamată la nivel local, național și internațional. A fost recunoscută drept *Femeia de afaceri a anului 2005* de către Camera Metropolitană de Comerț Los Angeles. În 2006 a primit premiul *Sol Azteca* și prestigiosul premiu *Alegerea Membrilor Asociației Latino de Afaceri*. Tot în 2006 a fost una dintre cele numai 9 femei care au primit râvnitul premiu *Fondul pentru Afaceri în Memoria Annei Maria Arias.*

Mabel este disponibilă pentru interviuri, conferințe și seminare.

Pentru mai multe informații sau detalii media, contactați-o pe Mabel Katz la:

tel/fax (818) 668-2085
e-mail: support@mabelkatz.com

Resurse Ho'oponopono din partea autoarei

Cartea lui Mabel
http://www.mabelkatz.com/products_books.html
Descoperă mai multe informaţii legate de arta Ho'oponopono şi de călătoria personală a lui Mabel, în cartea ***Cea mai uşoară cale.***

Întrebări şi răspunsuri legate de Ho'oponopono
http://mabelkatz.com/telewebcasts-monthly-q-and-a.htm
Pe măsură ce înveţi mai mult despre Ho'oponopono, probabil că îţi vei pune şi mai multe întrebări. De aceea, urmăreşte anunţurile şi documentează-te în legătură cu seminarele lunare organizate de Mabel. În acest fel, o poţi asculta la orice oră, indiferent de locul în care te afli pe glob.

Ştiri legate de Ho'oponopono
http://hooponoponoway.com
Înscrie-te pentru a primi ultimele noutăţi, sfaturi şi informaţii. E gratuit.

Blogul lui Mabel include un forum şi ştiri
http://hooponoponoway.com
Citeşte cele mai recente articole ale lui Mabel. Împărtăşeşte-ţi propria poveste legată de Ho'oponopono, fă un comentariu sau pune o întrebare.

Website-ul oficial al lui Mabel Katz
http://MabelKatz.com
Aici găseşti informaţii despre evenimente, program, înregistrări audio gratuite, filme video şi alte produse deosebite.

Your Business, INC.
http://businessByYou.com
Descoperă Iubirea, Bogăţia şi Fericirea prin practica Ho'oponopono. Mabel îţi poate arăta cum. Interesează-te de evenimente, filme video, înregistrări audio şi alte instrumente.

Ştiri RSS
http://hooponoponoway.com/feed
Primeşte ultimele ştiri direct pe e-mail sau prin cititorul tău RSS favorit.

Urmăreşte-o pe Mabel pe Twitter
http://twitter.com/MabelKatz
Citeşte cele mai noi informaţii legate de călătoria Ho'oponopono a lui Mabel.

Urmăreşte-o pe Mabel pe Facebook
https://www.facebook.com/MabelKatzFanPage
Interacţionează cu Mabel pe pagina ei de Facebook.

Urmăreşte-o pe Mabel pe Youtube
http://youtube.com/MabelKatz
Urmăreşte filme video şi interviuri cu Mabel.

Lasă un mesaj legat de experienţa ta cu Ho'oponopono
512-827-0505, ext. 9450 sau *support@mabelkatz.com*
Mabel îşi doreşte foarte mult să-ţi asculte mărturia privind felul în care ţi-a influenţat viaţa.

Cum poate fi contactată autoarea

Mabel este recunoscută în domeniul eficienței personale prin seminarele ei unice pentru corporații și indivizi. Folosește cei peste 25 de ani de experiență în contabilitate și conducerea unei afaceri folosind o formulă simplă. Pe baza principiilor Ho'oponopono, ea predă un sistem de tehnici practice de rezolvare a problemelor și obținere a rezultatelor; aceste seminare sunt eficiente mai ales pentru mărirea productivității și promovarea responsabilității personale. Seminarele lui Mabel tratează subiecte legate de obținerea abundenței și împlinirii personale într-un mod natural și simplu.

„Viața este o muncă interioară și este mult mai simplu să o lăsăm să se desfășoare fără să ne mai stăm singuri în cale!"

Mabel Katz

Pentru mai multe informații legate de seminarele și cursurile lui Mabel sau dacă dorești să-i comanzi cărțile, o poți contacta la:

Your Business, Inc.
P.O. Box 427
Woodland Hills, CA 91365

Telefon/Fax: (818) 668-2085
support@mabelkatz.com
www.hooponoponoway.com
www.themabelkatzshow.com
www.mabelkatz.com
www.businessbyyou.com
www.hooponoponoway.com
www.hooponopono.ro

Cuprins

Dedicaţie 9
Mulţumiri 11
Prefaţă 15
Introducere 19

Capitolul 1 | Cine sunt eu? 25
Capitolul 2 | Ce este o problemă? 37
Capitolul 3 | Credinţa 49
Capitolul 4 | Banii 59
Capitolul 5 | Fricile 71
Capitolul 6 | Iubirea 81
Capitolul 7 | Cea mai scurtă şi mai uşoară cale 91

Cea mai uşoară cale

să înţelegi Ho'oponopono

Cele mai clare răspunsuri la cele mai frecvente întrebări

Cuprins

Un mesaj de la Mabel 113
Ce este Ho'oponopono? 117
Ce înseamnă să fim 100% responsabili? 119
De unde vin problemele mele? 119
Ce înseamnă să „curăţ"? 120
Cum curăţ? 121
De ce trebuie să curăţ tot timpul? 121
Cum curăţ tot timpul? 122
Ce se întâmplă atunci când curăţ? 122
Cât durează să văd rezultatele curăţării? 123
Pur şi simplu stau şi curăţ? Cum rămâne cu acţiunea? 124
Cum pot curăţa atunci când vine vorba de aşteptările mele? 125
Ar trebui să am anumite intenţii atunci când curăţ? 125
De ce este atât de importantă conexiunea mea cu Copilul meu Interior? 126
Cum pot să curăţ automat? 128
Ce se întâmplă dacă ies la iveală mai multe lucruri atunci când curăţ? 129
Cui îi spun „îmi pare rău"? 130
Trebuie să repet toată propoziţia atunci când curăţ? 131
Dacă spun doar „mulţumesc" curăţ? 132
Când spun „mulţumesc" sau „te iubesc", trebuie să simt asta? 132
Pot să curăţ pentru altcineva? 133

De ce nu este nevoie să vorbesc cu nimeni? 134
Pot să-i povestesc şi altcuiva despre curăţare? 135
Care este cea mai potrivită unealtă? 136
Pot avea propriile mele unelte de curăţare? 136
Care este diferenţa dintre Inspiraţie şi Intuiţie? 137
Procedez corect? 137
Ce amintiri ştergem? 138
Dar dacă nu vreau să şterg o amintire plăcută? 138
Pot să mă rog direct lui Dumnezeu? 139
De ce trebuie să-mi iubesc durerea sau să iubesc cancerul? 140
Ce spui despre planificare şi stabilire a obiectivelor? 141
Dar despre afirmaţii? 141
Dar despre vizualizări? 142
Care este scopul existenţei? 143
Huna şi Ho'oponopono sunt acelaşi lucru? 143
Este Ho'oponopono acelaşi lucru cu Secretul (The Secret)? 143

Bibliografie 147
Despre autoare 149
Resurse Ho'oponopono din partea autoarei 153
Cum poate fi contactată autoarea 155

Tehnoredactare: Carmen Olaru

Tiparul executat la ***S.C. LUMINA TIPO s.r.l.***
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
tel./fax 021.211.32.60; tel. 0741/040.408
E-mail: office@luminatipo.com
www.luminatipo.com